甜蜜和忧伤，幸福与彷徨，
凝结在一张一张纸上，
这是只属于我们的亲密时光。



真奇妙呀！

你就这样在我腹内“落地发芽”，

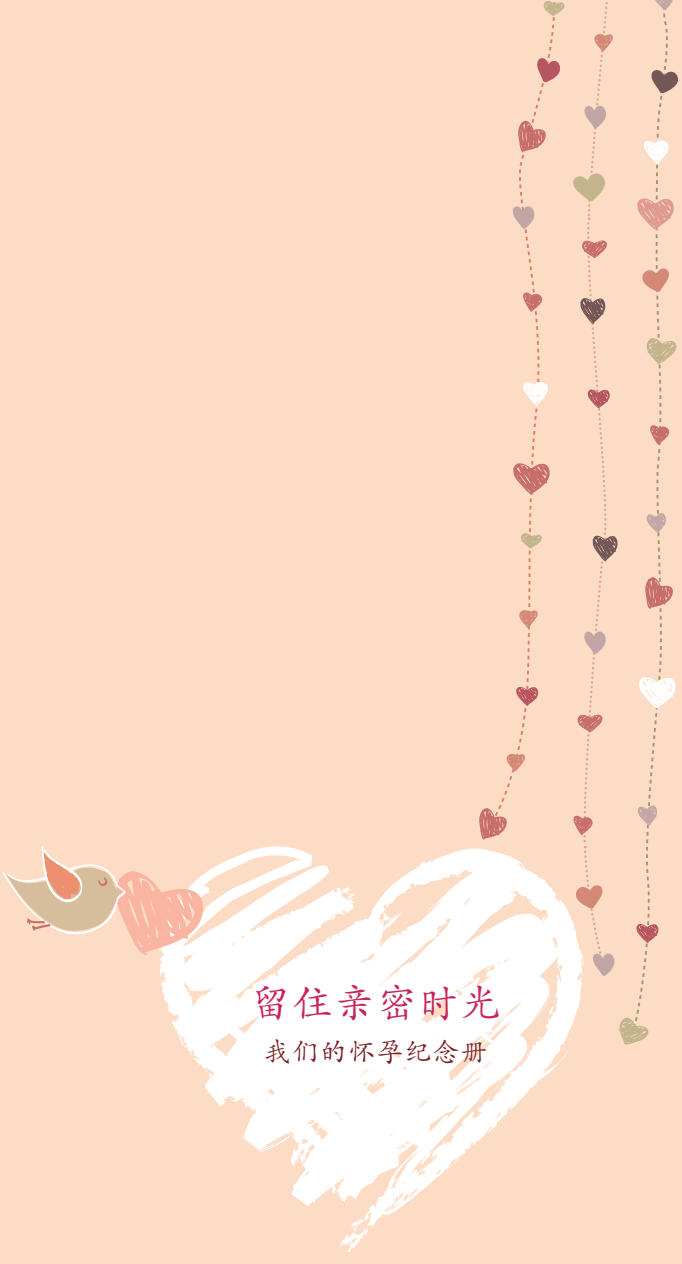
血脉连着血脉，呼吸连着呼吸，

肚皮一点一点鼓起，

你一点一点长大。

这样的体验，独特又幸福，

每一个瞬间都值得珍藏！



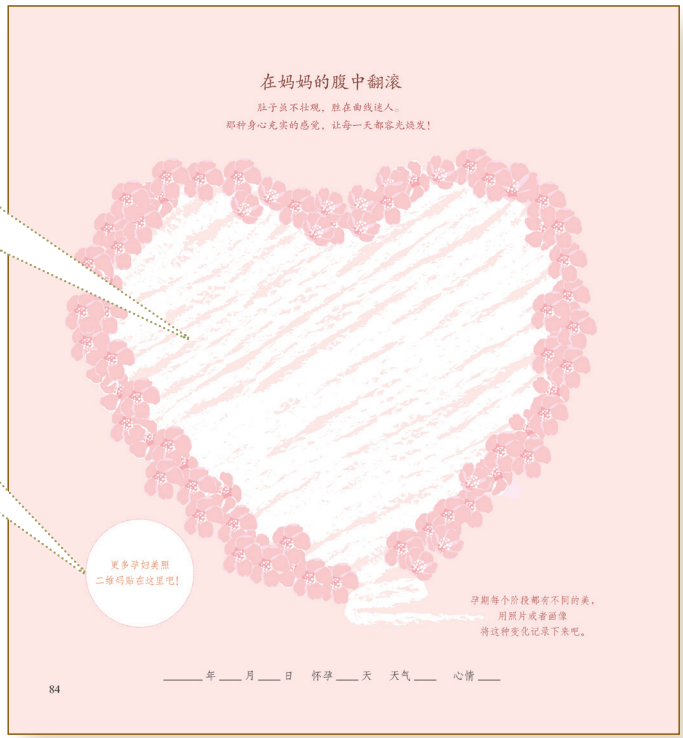
留住亲密时光

我们的怀孕纪念册

晓湖 / 编著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

怎么使用本纪念册



贴上相应的照片。可以根据需要将照片裁剪成合适的大小，也可以根据外框裁剪成相应的形状。

贴照片、录音或视频文件二维码。

二维码制作方法

❶ 用手机、相机等设备记录下相关的内容。

❷ 将记录的内容（照片、录音或视频）上传到土豆、优酷、百度云盘、360 云盘等网络存储平台（为了保证安全，可以将相同的文件分别上传到两个或两个以上的存储平台，这样，即使有一个出现意外，其他的备份也能随时查阅），并记录上传文件的网络地址以备下边的步骤使用。

❸ 在浏览器中输入 http://www.liantu.com/（这是一个二维码生成器，你也可以搜索并使用其他二维码生成器来完成二维码的制作），制作属于你的私人二维码，如下图。



将步骤❷记录的文件网址粘贴到这里。

根据提示设置相关参数。注意，为保证生成的二维码足够清晰，请将“图片大小”设置成最大。

设置完成后单击“保存图片”按钮。

❹ 将保存好的二维码图片打印出来。

打印的时候注意，二维码的宽度最好大于 20 毫米，否则有可能扫描不出来。

在使用本纪念册时，你可以累积较多的二维码图片后，找个时间统一打印，这样能避免浪费和麻烦。一张 A4 纸一般可以打印 30~40 个二维码，记得给每个二维码标注名字，不然可能会分不清每个二维码对应的是什么内容哦！

❺ 纪念册中部分页面已经安排好二维码的位置了，你只需沿着打印好的二维码边沿裁下，并将其粘贴到相应位置，就算大功告成啦！当然，你也可以在纪念册的其他地方随意放置二维码，你的地盘，你做主！

二维码使用方法

一年、两年甚至二十年后，当你需要查看二维码相关内容时，使用手机中有扫描二维码功能的应用程序（如微信、QQ 等）随时随地扫描二维码，就可以立即欣赏相应的图片、录音或视频了！是不是很方便？！



日记标题

纪念册中的圆圈、树叶、云朵、方框、心形等都是用来记录的，发挥你的想象力尽情创造吧！



记录时间、天气状况、心情、怀孕时间等。

空白区域也可以用来记录哦！

选择并补充相关选项，让记录变得轻松、好玩！

目录

14 哇哦，肚子就这样鼓起来了

16 宝宝，我们给你想了这么多好名字

17 只属于我们的纪念日

18 **生命序章**

20 遇见·在最好的年华

22 亲爱的，嫁给我吧 / 娶了我吧

23 I Do！许你一生，地老天荒

24 尘埃落定

26 亲爱的，我们来造人吧

28 备孕前 PK 备孕期：一切为了怀个孩子

30 成功受孕的 N 个前提，你具备吗

33 **孕 2 月 小宝贝“落地发芽”**

34 看看你有没有出现这些早孕征兆

35 天哪，我怀孕啦

37 现在肚子还平坦着呢，赶紧存照留念吧

38 怀孕前后对比——地位

40 儿子 / 女儿，我想对你说（妈妈篇）

41 儿子 / 女儿，我想对你说（爸爸篇）

42 宝宝，你就是这样一个从无到有的奇迹

44 我可能会在这一天见到你

45 为宝贝列个胎教计划

46 这些食物不适合孕妇吃，你都知道吗

48 孕妈妈的必需品采购清单

51 **孕 3 月 腹中的宝贝需要小心呵护**

52 这一页留给美美的孕妇照

53 你害喜了吗

54 情绪变化无常，囧事一箩筐

56 第一次去做正式产检

57 第一次从 B 超上看到小宝贝

58 写给彼此的“浪漫清单”

60 你的口味有没有发生改变

61 记下你爱吃的美味，看看以后宝宝爱不爱吃

62 记住这些，安全度过致畸敏感期

64 看看你身边有没有这些辐射源

67 **孕 4 月 小腹微凸，渐入佳境**

68 曲线渐起，孕味初显

69 怀孕前后对比——外出

70 奇怪的胎梦，你做过吗

72 称称看，你的体重长了多少

73 自制奇趣手指画，心情好起来

74 那些微小而确定的幸福

76 兴奋，第一次感觉到胎动

78 美貌与智慧并存的孕妇心经

80 产检报告放这里

83 **孕 5 月 在羊水里快活地打滚**

84 在妈妈的腹中翻滚

85 TA 和你共享着一切

86 怀孕前后对比——容貌

88 第一次听到胎心

91 特别适合听的胎教音乐

92 这些零食不适合你吃

93 这些零食很健康，可适量吃

95 出远门的安全守则，必看

96 测量并记录下你的腹围

97 产检报告放这里

99 **孕 6 月 一切以腹中的你为中心**

100 拍一组最具孕味的美丽写真

101 和准爸爸一起构想并画下 TA 的模样

102 算一算你的饮食超量没

104 聪明的小家伙正伺机而动

105 你都和宝宝聊点什么呢

106 感觉很累？也许是你的姿势不对

108 第一件礼物，你打算送给宝宝什么

109 3 件小道具，让你更舒适

110 练好“骨盆底肌肉群”，分娩更轻松

112 重要产检：B 超筛查胎儿畸形

113 产检报告放这里

115 **孕 7 月 体会彼此互动的惊喜**
116 低头都看不到自己的脚了
117 开始记录每一天的胎动
118 小宝贝正渴望着和你互动呢
120 怀孕前后——关于记忆力
121 常吃这些食物，和宝贝一起“补脑”
122 怀孕前后对比——和老公的关系
123 怀孕前后对比——手机自拍
124 男孩还是女孩？关于孕相和孩子性别的大猜想
126 带 TA 去发现这个世界的美
128 假性宫缩，你感觉到了吗
129 产检报告放这里

131 **孕 8 月 带“球”生活的幸福与辛苦**
132 每天带“球”跑
133 TA 把肚皮顶起一个又一个包
134 N 个小窍门，让你睡个好觉
135 怀孕前后对比——睡眠
136 各种不适集中来袭，你中招了吗
138 你有这些“筑巢”情结吗
140 买！买！买！宝宝物品购买清单
142 有些宝宝物品不必买
143 把你的孕期开支记录下来吧
143 怀孕前后对比——钱花哪儿了
144 怀孕前后对比——购物方式
145 产检报告放这里

147 **孕 9 月 放松，自信，“卸货”在即**
148 大腹便便说的就是你了
149 做好准备了吗
150 待产包清单
151 怀孕前后对比——情绪变化
152 这些产前焦虑你有过吗
154 亲爱的，别怕，我永远在这里
156 试试这些减压方法，放松自己
158 寻回心灵的平静——小王子涂色画
159 录一段胎心音做纪念
160 产检报告放这里

163 **孕 10 月 幸福总在阵痛之后**
164 像一枚沉甸甸的饱满果实
166 产检报告放这里
168 这些临产征兆你有吗
170 永生难忘的分娩经历
172 亲爱的，你真棒
173 宝宝珍贵小档案
174 感动，第一眼看到 TA
176 看看宝宝长得像谁
178 方知父母恩
180 你好，过去的我（妈妈篇）
181 你好，过去的我（爸爸篇）
182 定格幸福瞬间：宝宝的第一张全家福
183 我们的家族树

186 **附录**
187 一张图看懂孕期身体变化
188 宝宝是如何从一颗受精卵变成一个可爱小人的
192 图解分娩过程
194 记录你的孕期体重、腹围变化
196 胎动记录表

年华似水流逝，
有一天我们回首往事，
会发现，有些事“当时只道是平常”，
却在回忆里缱绻不散，
那么珍贵，那么难忘，
在余生里一直怀念……





你笑了，
我也跟着欢喜。
你哭了，
我的世界也雨下不停。
亲爱的宝贝，
我是那么那么爱你啊，
有了你的每一天，
都将是最美好的回忆。

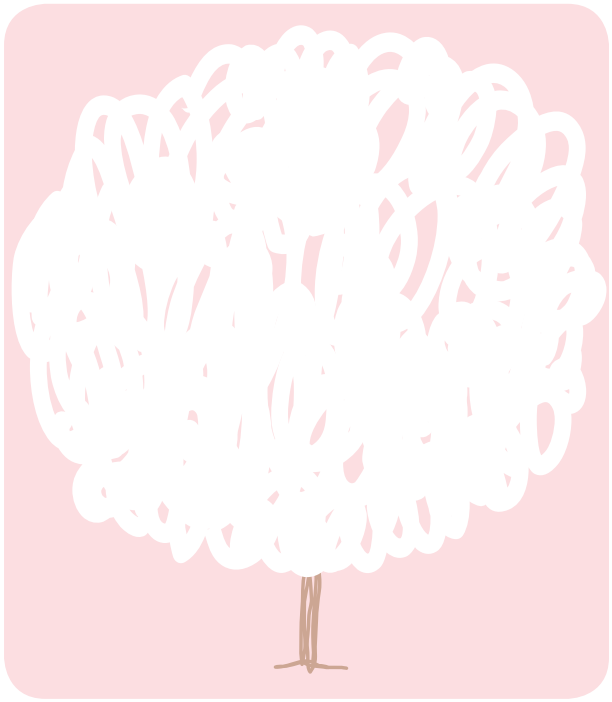


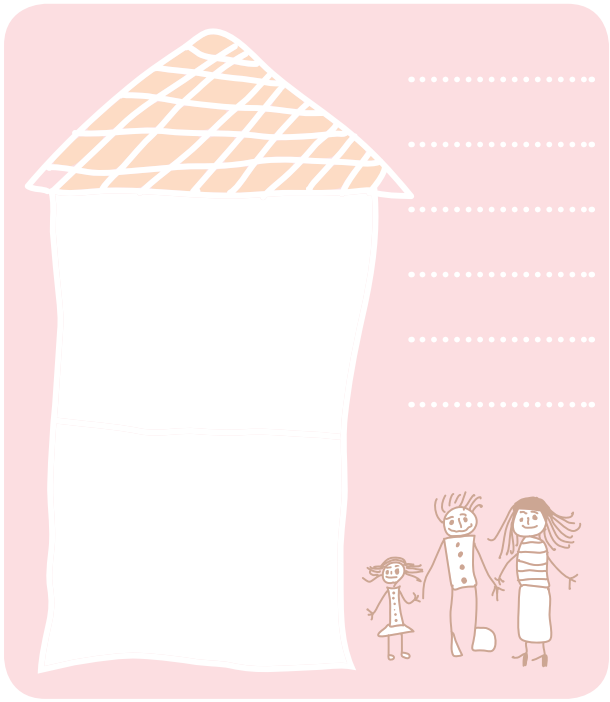

哇哦，
肚子就这样鼓起来了

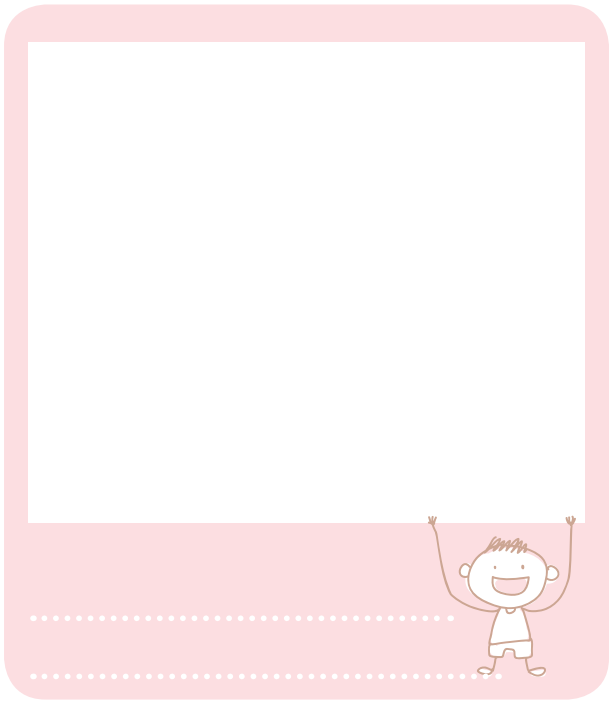
肚皮就像吹了气般鼓起来，
里边住着一个可爱的小宝贝。
嘿，
我亲爱的小房客，
你住得还满意吗？

大约从孕4月开始，肚皮就会一点一点鼓起来，如果你愿意，可以用镜头或画笔记录下每个孕月的曲线变化。保持同一侧面、同一角度效果最好！如果照片太大，适当裁小就可以粘贴啦！
看着小宝宝一点点将肚皮顶得滚圆，绝对是一种不同寻常的经历。
选几张最能反映肚皮变化的图片贴在这里吧。











未来的某一天，

你可以指着这些图片，

认真而骄傲地告诉惊奇地瞪大眼睛的孩子：

看吧，宝贝，

你就是这样一点一点在妈妈肚子里长大的。

宝宝，
我们给你想了这么多
好名字

你们都给宝宝想了哪些创意十足、寓意美好的名字？
把它们写在这一颗颗的心里吧，
每一个都代表着你们的美好期望，值得珍藏。





只属于我们的纪念日

家人的生日、订婚纪念日、结婚纪念日、父母的纪念日……
每一个纪念日都代表着一份珍而重之的情感，这一天，可以感谢，
可以热闹，可以宁静，可以回忆……
属于你们的纪念日有哪些呢？写到这些圆圈圈里吧！



生命序章



从相识到相守，

有欢笑，有泪水，

一路行来，点点滴滴，

都是平淡又动人的幸福滋味。

亲爱的，谢谢你，

余生漫长，惟愿岁月静好，白首不离！

遇见• 在最好的年华

这一页要留给我们的青葱岁月。

还记得吗？

第一次邂逅……

第一声告白……

第一次牵手……

第一个亲吻……

那种怦然心动、

羞涩紧张……

听到了吗？

那花开的声音……

在这里贴上
你们热恋时
最甜蜜的合影吧。

在这里贴上
你们热恋时
最甜蜜的合影吧。



我不爱这个世界，
我只喜欢你！

_____年___月___日　　天气___　　心情___

在这里贴上
你们热恋时
最甜蜜的合影吧。

在这里贴上
你们热恋时
最甜蜜的合影吧。

更多
热恋时的甜蜜
合影和视频的二维码
贴在这里！

亲爱的，
嫁给我吧 / 娶了我吧

世界这么大，
却只有一个他/她，
两段半弧合成一个圆，
从此不再孤单。
亲爱的，我们结婚吧！



来张照片，
展示一下你们的
婚戒或特别的定情信物吧！



这一天，我们相约执手一生。
用这一枚戒指，把你牢牢地圈在我的心房。

_____年____月____日　　天气____　　心情____







I Do!
许你一生，地老天荒

执子之手，与子偕老。
许你一生，地老天荒。
在最神圣、最庄严的一刻，
我们一起严肃又甜蜜地宣誓：I Do!

在这里贴上
你们甜蜜的
婚纱照吧。



更多婚纱照的
二维码贴在这里！

_____年____月____日　　天气____　　心情____

写下来吧，那些最令你心动的幸福瞬间，
你可以用你的一生慢慢咀嚼，让幸福在回味里日渐醇厚绵长！

尘埃落定

爱就是生活中那些小小的琐事。
幸福是光，
就那么在不经意间细细流淌，
尽管微小平淡，
却能踏踏实实地给予我们温暖。





睡觉时，不知不觉抱住对方。

亲爱的，我们来造人吧

_____年___月___日　　天气___　　心情___

趁着貌美体壮，趁着浪漫辰光，
亲爱的，我们来造人吧！
有一天，TA会嘟着肉乎乎的小嘴巴，喊着妈妈、爸爸。
有一天，TA会伸出胖乎乎的小胳膊，全然信赖地抱紧我的肩膀。

如果你有幼儿时的可爱照片，不妨贴在这里吧。从一个小小的孩童，到顺利长大，然后遇见他，如今又计划“创造”一个新的小宝贝，这样的人生体验，不赖吧！



你希望有几个孩子？喜欢男孩还是女孩？作为备孕妈妈，
对未来的育儿生活你有什么想法和期待呢？

_____年___月___日　　天气____　　心情____

如果你有幼儿时的可爱照片，不妨贴在这里吧，从一个小小的孩童，到顺利长大，然后遇见她，如今又计划“创造”一个新的小宝贝，这样的人生体验，不赖吧！
或者按你的猜想，把未来的宝贝画下来吧，等他出生了再比对下，看看长得像不像。



你希望有几个孩子？喜欢男孩还是女孩？作为备孕爸爸，
对未来的育儿生活你有什么想法和期待呢？

备孕前 PK 备孕期：
一切为了怀个孩子

烟要戒了！酒要戒了！饮食要健康起来，运动要坚持下去……
一切对受孕不利的咱都要远远避开，一切有利于成功怀上的咱都坚定执行！
备孕这件事给你们的生活带来哪些改变呢？
开心的、烦恼的，都可以一一写下。

_____年___月___日　　天气___　　心情___







关于打扮

热切期盼了半年还没怀上？

这很正常！

大多数夫妻需要半年或更长时间才能成功受孕，

“一击即中”的只是少数幸运儿。

来，深呼吸一下，放轻松，别给自己太大压力，

怀孕是一件最自然的事，“好孕”会随时来敲门。

_____年____月____日　　天气____　　心情____

_____年___月___日　　天气___　　心情___

成功受孕的 N 个前提，你具备吗

小天使最喜欢降临到你身边的时间，
就是你的排卵期。
因为在这段时间，
你体内的促黄体生成素会飞速上升，
刺激卵子的排出，
同时，卵巢分泌的激素，
改变了子宫颈黏液的状态，
使其变得润滑，
从而使精子和卵子更容易成功“会师”。

近 3 个月
未服用过
对妊娠不利
的药物

停服避孕药
6 个月

戒烟戒酒

_____年___月___日　　天气___　　心情___

整个孕期应该从最后一次来月经开始计算，
大约是280天、40周、10个孕月，
多数情况下，
得知自己怀孕时，
受精卵已经着床一个多月了。
所以，为了保护好小宝贝，
在备孕期就需要保持健康的生活习惯哟！

正常排卵

3 个月内
没照过 X 光片

精子
充满活力

宠物已做过
健康检查，
不会携带
弓形虫

孕 5 周

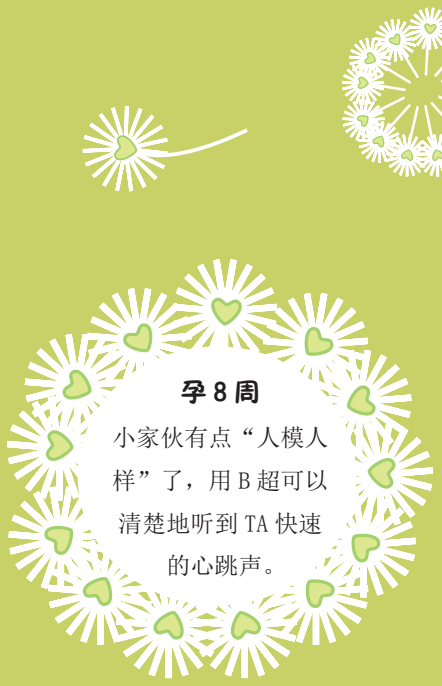
小宝贝还只是一团胚胎组织，不过心脏已经开始跳动了。

孕 6 周

这时候的小宝贝看起来就像一颗弯曲的米粒，大部分器官都开始发育了。

孕 7 周

小宝贝有一颗小黄豆般大小了。





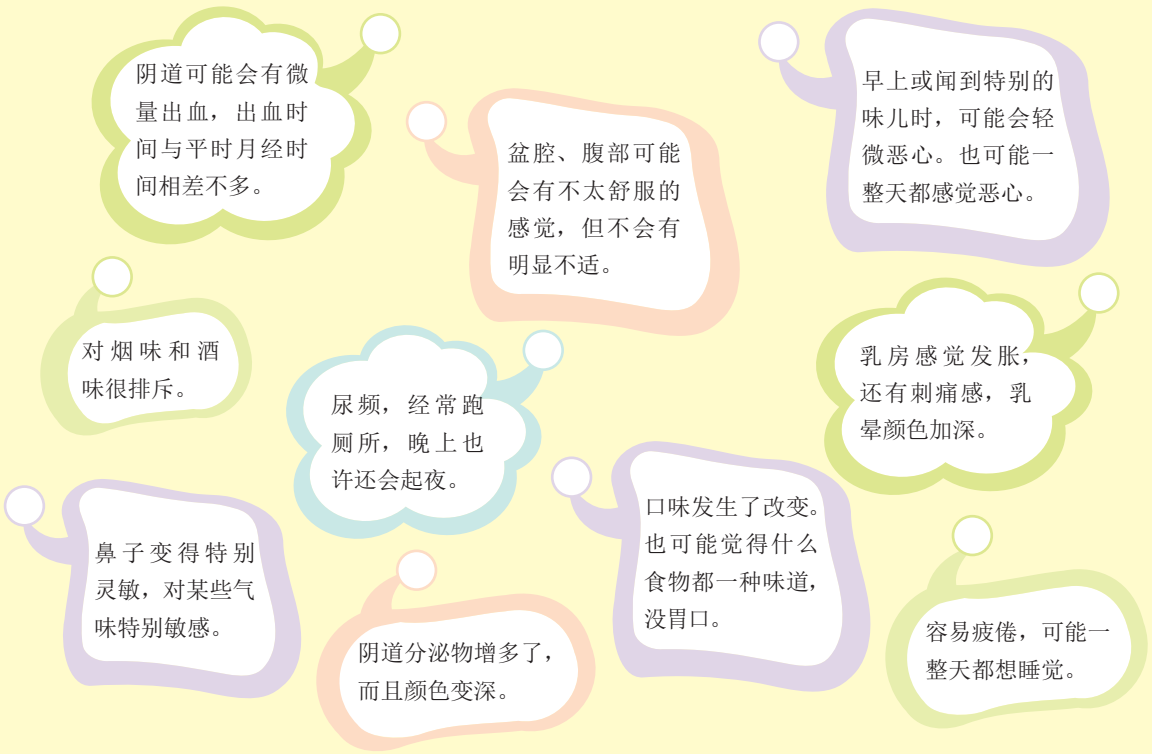
孕 2 月

小宝贝“落地发芽”

宝贝，你就这样来了，
像乘风而至的小种子，悄悄在腹内发了芽。
那一刻，心情忽上忽下，
幸福与责任感盈满胸腔，
接下来的日子，我们一起加油吧。

看看你有没有出现这些早孕征兆

在小房客入住之后，你的身体会紧锣密鼓地进行“改造”，
只为给TA一个更好的“家”，
并且用各种奇妙的方式提醒你，你怀孕啦！
如果你出现了下面这些征兆，
就该考虑自己是不是怀孕了！



_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

终于升级做准妈妈了，
对这位新来的小房客，
你有什么想说的吗？

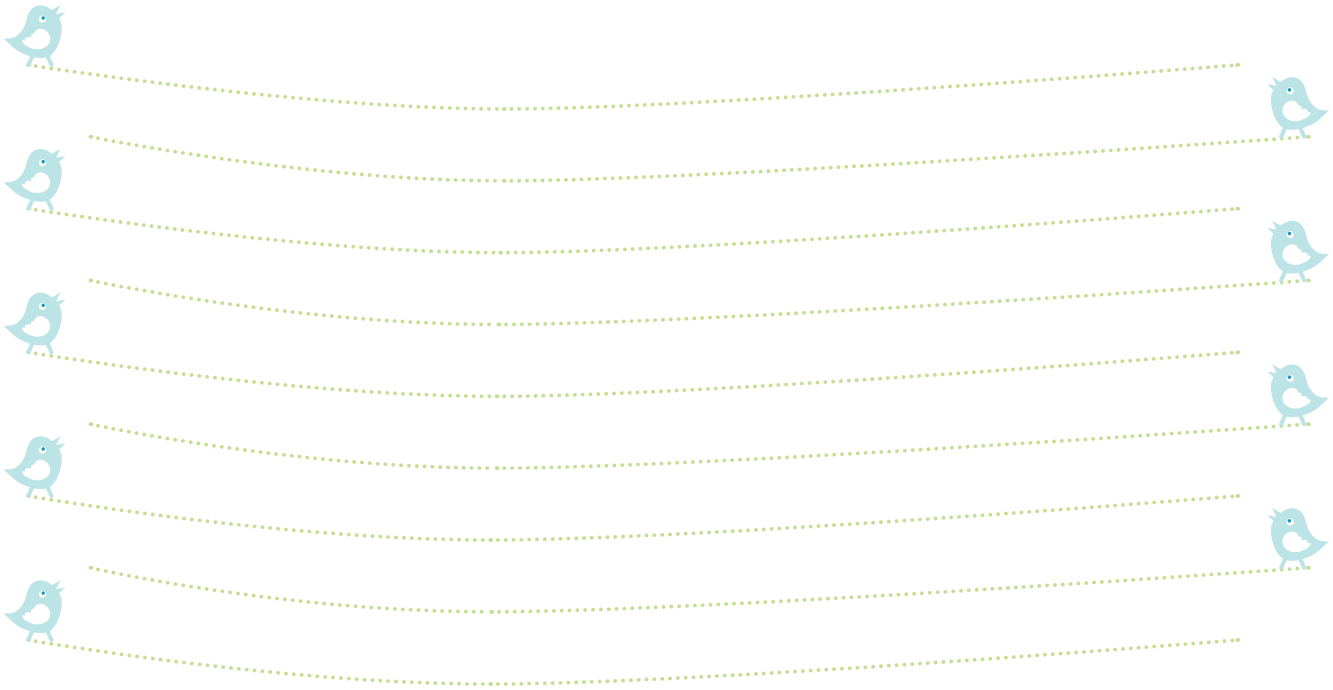
验孕常识

停经后2周左右就可以验孕了。你可以尝试先在家用早孕试纸测一下。如果直接去医院验孕，最好在停经7~8周时。通常会先让你验尿，受孕后你的尿液里会出现一种叫“绒毛膜促性腺激素”的分泌物。验尿成功之后接着做内诊和B超检查，才能百分百地确认“孕信”，并确认小宝贝是不是健康成长着。

验孕成功，你拍照留念了吗？B超单或者验孕棒上红色的二道杠，都可以贴在这里做个纪念。

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

终于升级做准爸爸了，
对这位新来的小宝贝，
你有什么想说的吗？



欢呼吧，要把这个好消息告诉父母！
但朋友、同事、七大姑八大姨们还是
暂缓通知吧，因为自然流产率有15%
左右，而且多发生在前3 个月。
满3 个月后，再踏踏实实发布这个大
喜讯也来得及。

现在肚子还平坦着呢，
赶紧存照留念吧





在这里贴一张还平坦着肚子
的照片吧！





一颗小小的心脏，
正在你的子宫里跳动，
怦怦！怦怦！……
割不断的血脉将你们紧紧相连，
那是你们一生不变的牵绊！

更多肚腹平坦美照的
二维码贴在这里！

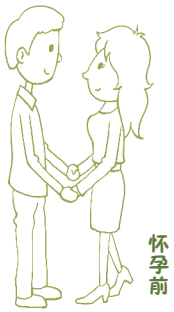
接下来的200多天里，你的肚子会像吹气般地鼓起来！
为了孕育可爱的小宝贝，暂时跟平坦小腹和小细腰告个别吧！
放心，只要孕期体重控制得好，产后坚持锻炼，它们都会回来的！

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

怀孕之后，你的“家庭地位”发生了哪些有趣变化？
写下来吧。也可以直接画成有趣的四格漫画哟！

怀孕前后对比
——地位

从恋爱到誓守一生，
从结婚到小宝贝诞生，
在不同的阶段，
体验不一样的人生，
生命因此更饱满丰盛。


怀孕前


怀孕了


生产后

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

或者拍一组很能说明“地位”问题的照片，贴在这里，以兹纪念！

怀孕可能会给你的生活带来一些改变，
但大可不必整日紧张兮兮的，
该注意时注意，该放松时放松，
平常心对待，孕期会过得更舒心。

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

如果你是女儿，我希望：

如果你是儿子，我希望：

儿子 / 女儿，我想对你说（妈妈篇）

或者录一段视频，
将二维码贴在这里吧！

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

如果你是女儿，我希望：

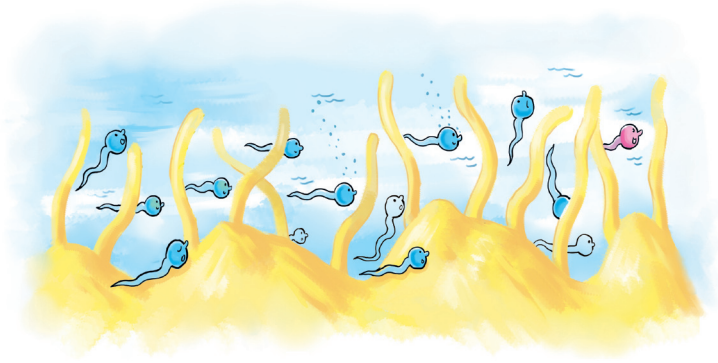
如果你是儿子，我希望：

儿子 / 女儿，我想对你说（爸爸篇）

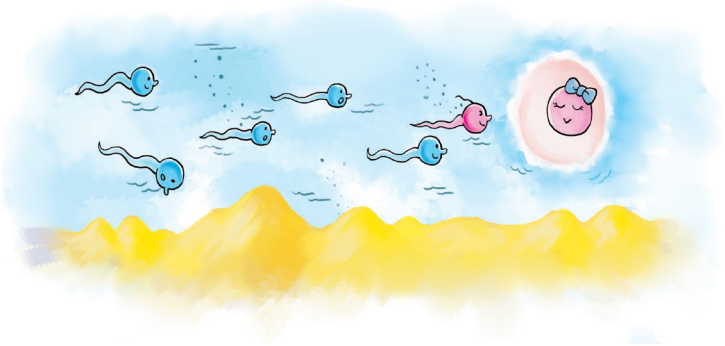
或者录一段视频，
将二维码贴在这里吧！

宝宝，
你就是这样一个从无到有的奇迹

有一天，宝宝会好奇地问：爸爸妈妈，我是从哪里来的呀？
那时，就可以和TA一起分享这本珍贵的纪念册，
并指着下面的图画，
告诉TA，宝贝，你就是这样在妈妈肚子里一点点长大的！



有一颗小精子，他叫_____，就是宝宝你呀，他是一个最棒的游泳健将，游起泳来比其他精子都快。他一直在勤奋地锻炼着，等着游泳比赛那天能一举夺冠。

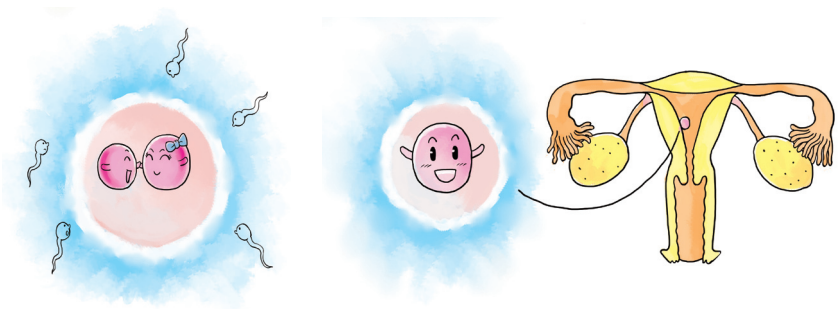


这一天游泳比赛终于开始了。赛道很漫长，而且充满了各种各样的障碍，只有最棒的精子才能克服重重困难，取得最后的胜利！而奖品只有一个，那就是可爱的卵子。

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

生命是大自然赐予的最好的礼物。



_____不负众望，摆动着长长的尾巴，冲在最前面，以第一名的成绩，拥抱住了柔软可爱的卵子。他们幸福地拥抱在一起，融合成了一个受精卵。一个新的小生命就这样诞生了。

聪明的受精卵一路欢呼着奔向妈妈的子宫，那里又温暖又有营养，足够让他在之后的9个月里，从一颗受精卵发育成长为一个最棒的胎宝宝。

最后，在医生的帮助下，在妈妈的辛苦努力下，战胜分娩的重重困难，宝宝终于出生啦！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

我可能会在这一天见到你

整个孕期约为40周，即280天，通过末次月经时间可以推算预产期。在下表中白字部分找到你行经日期的第一天，在它下边的黑字就是你的预产期了，用彩笔标注一个大大的红心吧！实际分娩日期与推算的预产期可能会相差1～2周。所以，谁也不能提前知道宝宝出生的确切时间。

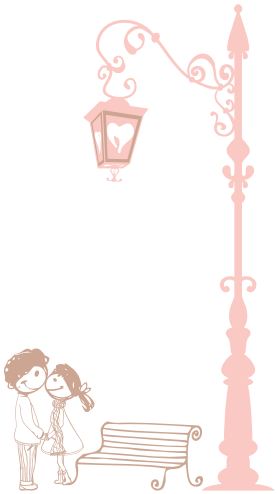
一月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	一月
十月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	十月
二月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				二月
十一月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5				十一月
三月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	三月
十二月	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	十二月
四月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		四月
一月	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4		一月
五月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	五月
二月	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	二月
六月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		六月
三月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		三月
七月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	七月
四月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	四月
八月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	八月
五月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	五月
九月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		九月
六月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7		六月
十月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	十月
七月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	七月
十一月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		十一月
八月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		八月
十二月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	十二月
九月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	九月

在你的预产期做好标记吧。

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

为宝贝列个胎教计划

胎教是没有定式的，从某种意义上说，
妈妈的爱就是最好的教材。
妈妈依靠本能与孩子聊天，
为孩子挑选最适合的胎教故事、胎教音乐、胎教游戏
以及提供最具爱意的抚摸……
都是非常好的胎教。
你可以把每天的空闲时间利用起来，
每天花上一刻钟时间做做胎教，
这样的温馨时光一定非常美妙！



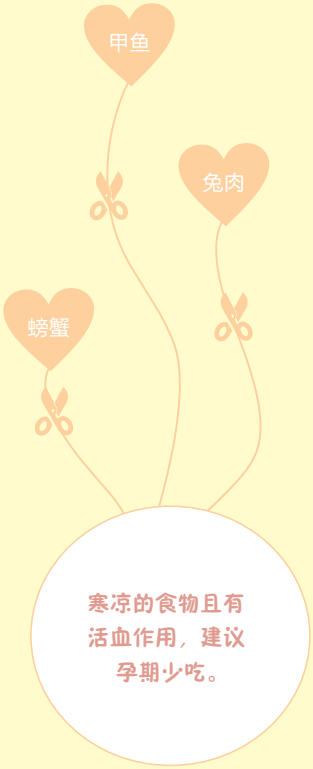
肚子里已经揣了个小宝贝，
你的一举一动、一饮一啄都将与TA息息相关，
大肚婆，你重任在肩哦！加油！

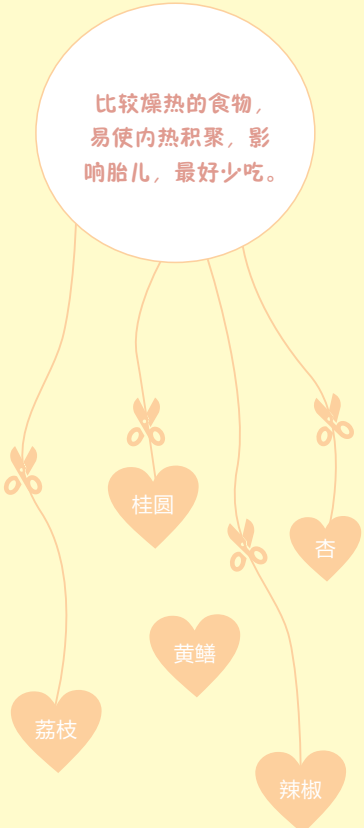
这些食物不适合孕妇吃，你都知道吗



关于孕期的饮食禁忌，你还有哪些见解呢？婆婆、妈妈给你传授了哪些“秘籍”？记下来吧。

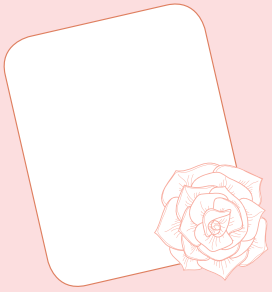
_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

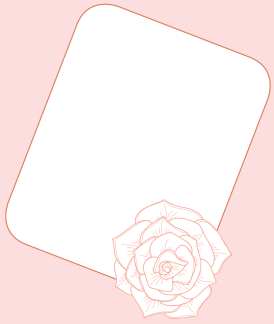

甲鱼
兔肉
螃蟹
寒凉的食物且有活血作用，建议孕期少吃。

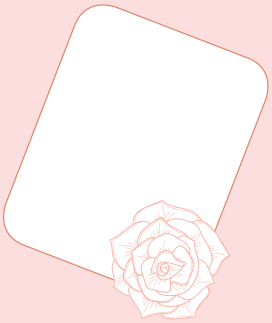

比较燥热的食物，易使内热积聚，影响胎儿，最好少吃。
桂圆
杏
黄鳝
荔枝
辣椒

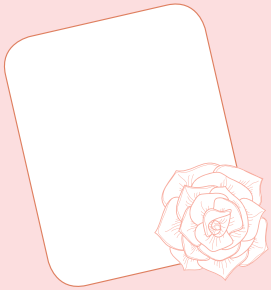


_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___









孕妈妈的必需品采购清单

（如已准备好请在相应的圆圈里画√。当然，你也可以在这些小卡片中做一个属于你自己的孕妈妈物品清单。）

防辐射服

不必整天穿着。最重要的还是远离辐射源。

平底鞋

双脚承担着日渐增加的体重，要好好保护哟。

孕妇内裤

纯棉透气材质最佳。

孕妇胸罩

孕期胸部会增大，别忘了及时换胸罩尺码。

孕妇装

也可以用亲手把旧衣改成可爱的孕妇装。

老公，
你的秋衣，
让我给咱宝宝
改一件衣服，好啵？



纯植物护肤品
孕期也要美美的。

橄榄油
肚皮鼓起来之后可以用来按摩皮肤，减少妊娠纹。

体重计
帮你控制体重。

皮卷尺
随时可以量下你的腹围。

孕育图书
及时充电，更好地照顾自己和小宝贝。



孕 9 周

进入第一个大脑发育高峰期，身长已经有 2.5 厘米左右了。

孕 10 周

大部分器官都已经形成，身体也大约有一颗大橄榄那么大了。

孕 11 周

致畸敏感期快过去了，小宝贝对外界的干扰有了一定的抵抗能力。

孕3月

腹中的宝贝需要小心呵护

孕12周

身体雏形已经构造完成，就像一个巴掌大的微雕小宝宝。

悄悄地，我在快速长大！
看，我有了和你一般的模样；
看，我可爱的小手小脚丫；
我还感受到了你的情绪变化；
……
嘿，你是我的妈妈！

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___



更多孕妇照
二维码贴在这里！

这一页留给美美的孕妇照

如今，
我的腹部就像我的心灵一样崇高。
我甚至发觉我的呼吸里都在流淌着花香。
这都是因为有一个像草叶上的露珠一样的小东西，
此刻正温柔地躺在我的身体里。
——加布里埃拉·密斯特拉尔（诺贝尔文学奖获得者）

你出现了哪些早孕反应？

你害喜了吗



会不会害喜因人而异，
有些幸运的准妈妈，
一点害喜反应都没有，轻松无比。
也有些准妈妈可能常常恶心想吐，
严重的可能还会吐个天翻地覆……
不过，放轻松，一般到这个月，
害喜就会逐渐好转了。

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

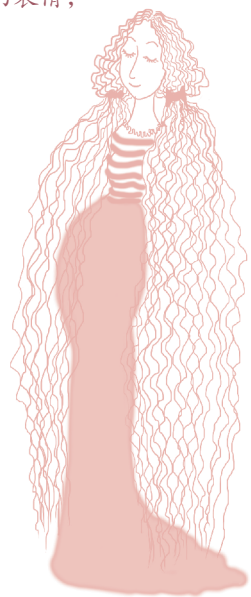
_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___





情绪变化无常，囧事一箩筐

（可以在这里写上关于你情绪变化的文字，也可以试着在圆圈里画上你各种各样有意思的表情，回头看将会特别有意思！）



孕期情绪波动大，主要是孕激素在捣乱，
怀孕带来的改变和对未来的担心，
会让你时而幸福，时而忧心，
搞得自己晕头转向。
还有个欺负人的说法，
叫“一孕傻三年”，
难道怀孕还会让人变傻？
其实，这多半是情绪给闹的，
常常无法集中精力做事，
当然会显得有点傻里傻气或是慢半拍。

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___







当你没完没了地胡思乱想或闷闷不乐时，
最好不要听之任之，
别忘了，宝宝需要一个安静祥和的环境。
缓解焦虑最好的办法就是说出来，
把你的感觉说给你的朋友、家人，或者如果你愿意，
也可以说给医生听。

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

幸福又忐忑，
欢欣又焦虑，
有一种跌宕起伏的情绪叫“我怀孕了”！

把你第一次做产检的报告贴在这里吧！

第一次去做正式产检

如果你此前还未去过医院，那么在本月就应该去医院做第一次产检了。
希望在好医院建档的准妈妈，建议及早咨询该医院，做好准备，以免错过建档时间。

第一次
从B超上看到小宝贝

做完第一次B超之后，你会更真实地感受到小生命的存在。把小宝贝的第一张B超照片贴在这里吧！

嘿，宝贝，
原来你长这样呀！
真棒，完全超乎我的想象！
初次见面，还请多多关照！

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

写给彼此的“浪漫清单”

幸福，
在柴米油盐之中，
也在柴米油盐之外……

准妈妈篇



浪漫像盐，缺了它，生活会少了滋味。设想一下：有哪些愿望，可以让你和他的孕期生活更加浪漫？把它们一一记下，然后和他一起去努力实现吧！

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___



准爸爸篇

对腹中小宝贝和未来的担忧，会让她变得患得患失，她比以前更需要你的关心与呵护。不如在恰当的时机，制造一点独属于你们的浪漫，让她在惊喜中感受你的爱意。你有什么计划？

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

有一种纠结，
叫明明很想吃却完全没胃口！
有一种烦恼，
叫孕妇想吃的你永远也不懂！

哪些食物会让你看一眼就胃口全无？记下来吧。

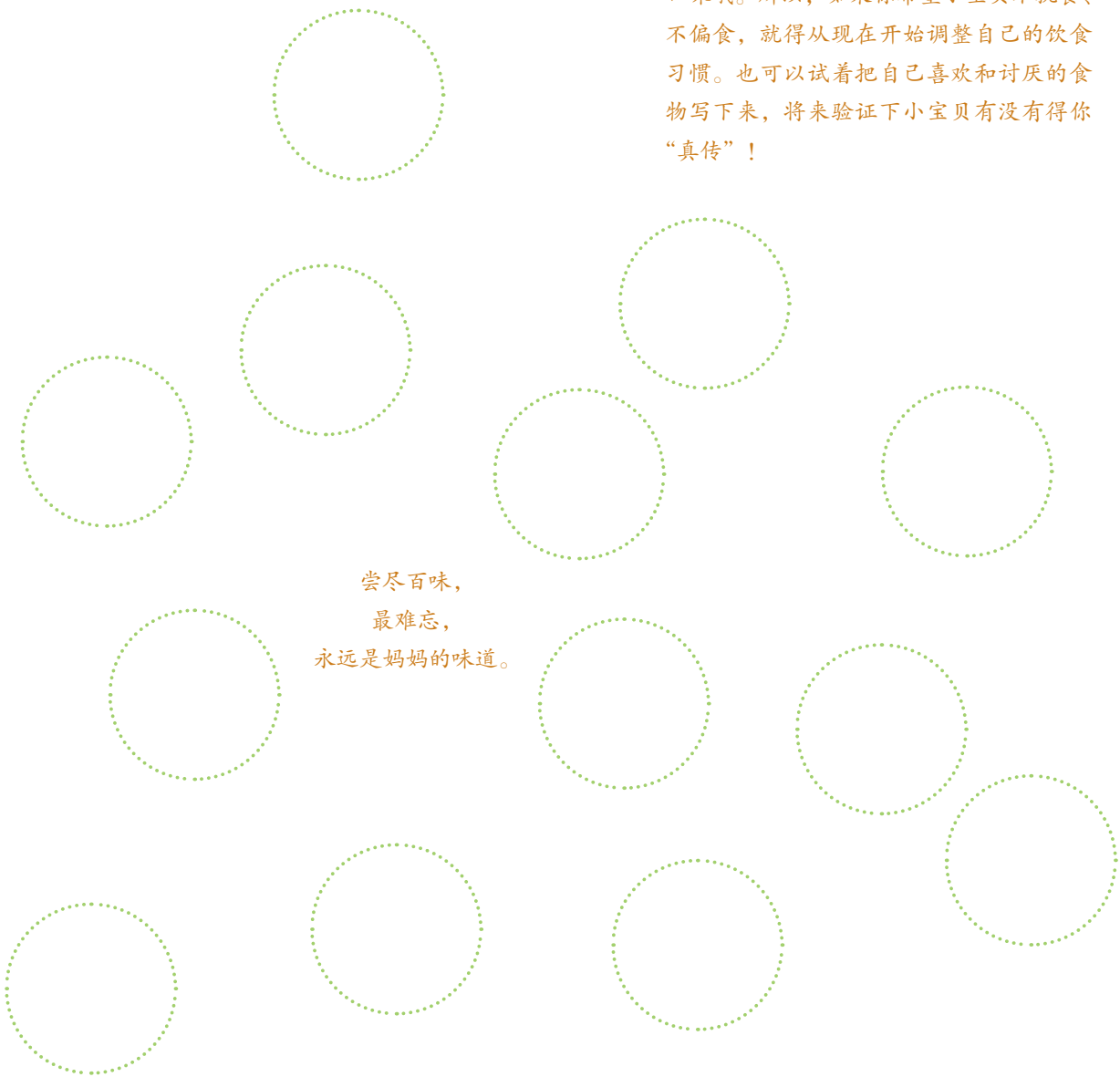


你的口味有没有发生改变

也许你以前特别喜欢吃甜食，怀孕之后却发现看到甜食就没胃口了，连碰都不想碰，而看起来就酸倒牙的东西，却令你口水长流。

记下你爱吃的美味，
看看以后宝宝爱不爱吃

知道吗，你的喜好可能会影响到小宝贝的口味哦。所以，如果你希望小宝贝不挑食、不偏食，就得从现在开始调整自己的饮食习惯。也可以试着把自己喜欢和讨厌的食物写下来，将来验证下小宝贝有没有得你“真传”！



尝尽百味，
最难忘，
永远是妈妈的味道。

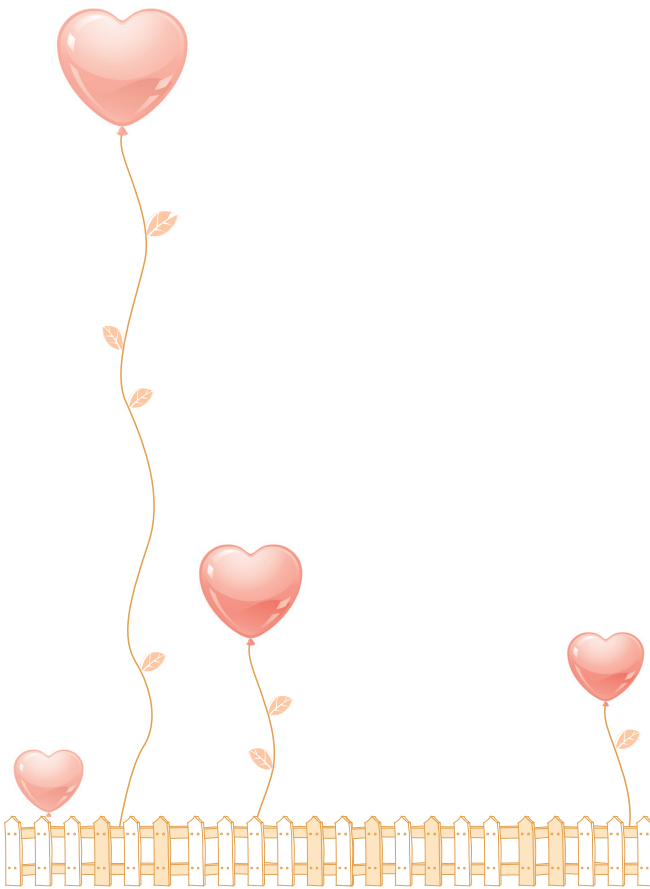
_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

记住这些，安全度过致畸敏感期

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

孕3~9周是小宝贝器官形成的关键时期，只要这段时间没有太极端的行为、饮食或者环境影响，小家伙一般都是健康的。不过，这可不是说其他时间你就能为所欲为了，太强烈的刺激还是可能影响小宝贝的健康发育。

你对小宝贝的健康发育是否也有各种担忧？
记下来，必要时找人聊聊，
千万别憋在心里。



_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

经常一个人在家闲待着的准妈妈更容易出现致畸幻想，因为她们有太多的时间、精力胡思乱想。多给自己找点事情做吧，看看书或者培养点业余爱好，别让自己有时间胡思乱想，就不会有那么多的忧虑了。

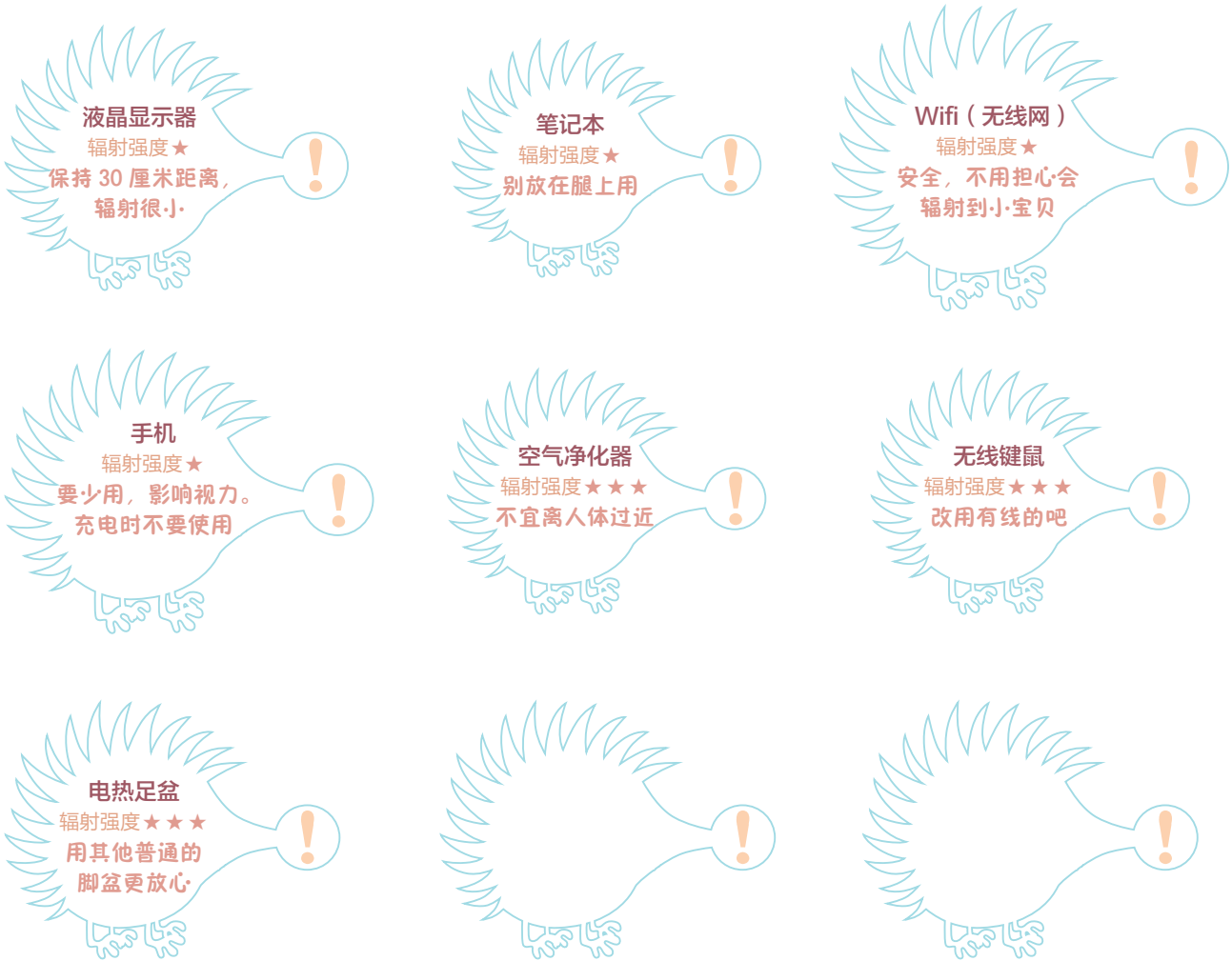


因为有你，
就会不由自主地改变，
原来，这就是为人父母。
谢谢你，宝贝，
你教会了我成长！

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

看看你身边有没有这些辐射源

（请用彩笔在你已知的辐射源的刺猬小鼻子中的叹号处做记号，
你也可以在空白小刺猬中写上你发现的新辐射源。）



肚皮是不是有一点鼓起来了？
摸摸看，
那里面藏着一个可爱的小宝贝！

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___


电熨斗
辐射强度★★★★
加热时辐射比较大，所以不要边加热边使用


大吸尘器
辐射强度★★★★★
辐射很大，还是让准爸爸来操作吧


微波炉
辐射强度★★★★★
使用时，保持 1 米以上的距离


电吹风
辐射强度★★★★★
辐射不小，要少用哦


加湿器
辐射强度★★★★★
使用时要保持 1 米以上的距离


电磁炉
辐射强度★★★★★
使用时，保持 1 米以上的距离



孕 13 周

进入了稳定期，致畸因素已经不那么活跃，也不那么容易流产了。

孕 14 周

通过 B 超已经能看出宝宝性别了，不过还是把这个惊喜留待分娩那一刻吧。

孕 15 周

持续不断地吞吐羊水，TA 正在练习用肺“呼吸”呢！

孕 16 周

脑袋占了身体的 1/3，仍然是个大头宝宝，显得头重脚轻。





孕4月

小腹微凸，渐入佳境

什么最美？

是早春料峭中盛放的小花？

是盛夏夜熏人欲醉的晚风？

是深秋枝头的累累硕果？

是隆冬腊月晴空乱舞的飞雪？

不，不，不，

宝贝，你是最美，胜过一切！



_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

曲线渐起，孕味初显

早孕反应逐渐消失，
恭喜你进入了最舒适的孕中期，
和准爸爸一起做点什么，庆祝一下吧！



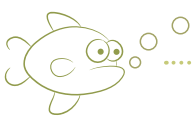
你的小腹是不是已经微微凸起来了？没有的话，也不要着急，大肚子的奇妙时光会在不远的将来等着你！来一张美美的照片，纪念一下身心日渐舒展的孕 4 月吧！

更多孕妇美照
二维码贴在这里吧！

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

有一个小家伙，
无时无刻不跟你在一起，
呼吸着你的呼吸，
感受着你的感受，
你们这般亲密，宛如一体。

怀孕之后，你外出或工作时，发现有什么变化了吗？



怀孕前后对比
——外出



第一次在公交、地铁上被人让座，可能还会有少许的尴尬。来自陌生人的关注和关爱，一时半会儿还让你不太适应。放轻松点，“母凭子贵”，你需要做的只是说一声“谢谢”，并将正能量传递下去。

奇怪的胎梦，你做过吗

可以将你做过的有意思的梦境写到云朵里，
无论是什么样的梦，都能在心理上找到依据。
如果做了不好的梦，分析一下心理原因，
再将负面的内容改为正面的，多看几遍，
心态会慢慢变得积极。

梦到盆栽、果实、种子，
象征着一个生命在孕育。

梦到小宝宝受到伤害，说明最近
你正在担忧宝贝的健康，怀疑自
己是否尽到了母亲的责任。

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

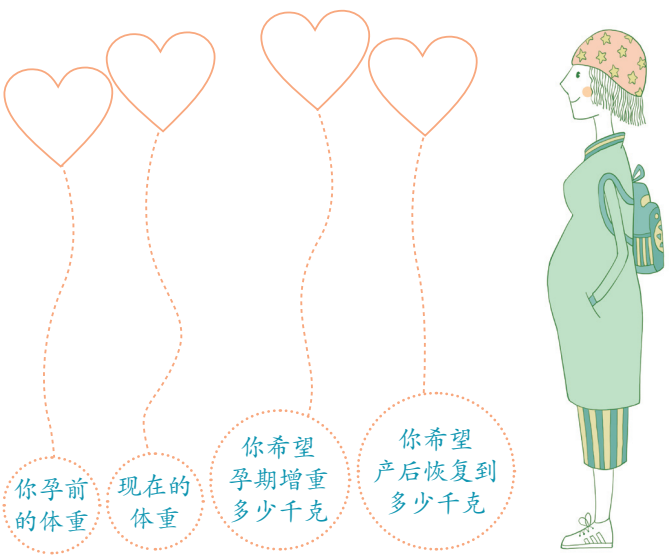
梦到小猫、小马等小动物，
可能是你在幻想着小宝贝的可爱模样。

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

终于有了一个正大光明的理由，
可以让我敞开来大嚼美味了！
各种好吃的，我来啦！

称称看，你的体重长了多少

孕期到底增重多少合适，每个人的情况都不一样。只要你坚持做好每一次产检，大夫确诊你和宝宝一切正常，就不用担心太多。
在这本纪念册的最后，我们为你准备了一张体重记录表，你可以将整个孕期的体重记录下来，再连成曲线，一张属于你的独家体重变化图就做成了！



自制奇趣手指画，心情好起来

别烦恼自己画得好不好，重要的是享受画画的过程。
画画的时候，你的大脑对色彩的反应会更积极、强烈，
小宝贝也会因此受益。
实际上，是你们母子二人一起在“画画”哦！

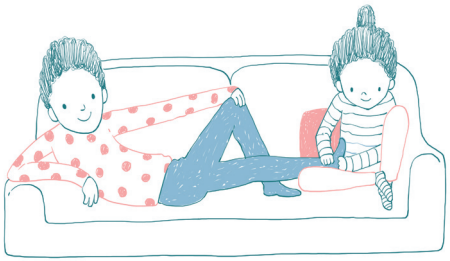
舞台已经搭就，创造属于你们的手指画吧！



_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

那些微小而确定的幸福

幸福，
是抬眼间的会心一笑，
是十指相扣的双手，
是头碰头相拥入眠，
……





_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

不必轰轰烈烈，
惟愿岁月静好！

把你们孕期的幸福记录在这里吧。



_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

兴奋，第一次感觉到胎动

这个月小宝贝的胎动频繁出现，如果你有过怀孕经历，本身也比较细心，可能已经感受到奇妙的胎动了。没有感觉到也不必着急，到下个孕月胎动会比较明显，你就能感觉到了。

刚刚出现的胎动非常微弱，但是此后会越来越有劲，胎动幅度也越来越大，就像有个小人儿在对你拳打脚踢。这是小宝贝在用这种方式告诉你他很健康。



第一次感觉到了胎动，用相机或者手机拍一张大肚的美照，粘贴在这里。

第一次胎动视频
二维码贴在这里吧！

像有一双小手在轻轻抚摸；
像有一条鱼在游动；
像蝴蝶在扇动翅膀，轻轻柔柔；
像刚出炉的爆米花，一跳一跳的；
……

第一次
感觉到胎动，
准爸爸
有话说

第一次
感觉到胎动，
准妈妈
有话说

也可以录下
你们想说的话，
把二维码贴在
这里吧！



美貌与智慧并存的孕妇心经

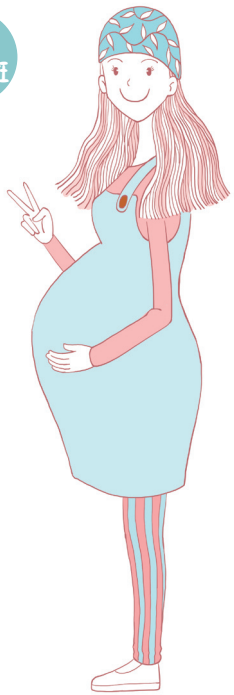
孕期长妊娠斑和妊娠纹主要与激素分泌有关，是正常的生理性变化，不必担心，大多数人只要产后恢复得好，斑自然就会慢慢淡化消失。

对付妊娠斑和妊娠纹，你有什么好办法，请记录在下面吧！

少吃刺激性过强、甜腻和油炸的食物，多吃新鲜蔬菜和水果，每天喝6～8杯白开水，促进新陈代谢，减少色素沉积。

注意防晒，出门别忘了戴遮阳帽，打遮阳伞。

对抗妊娠斑



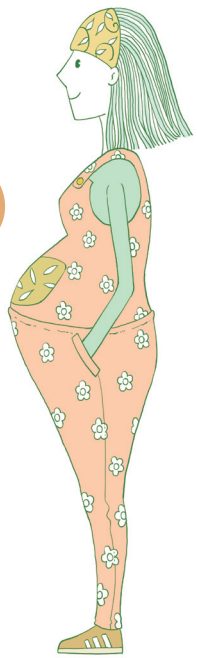
_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

适当吃些富含维生素C和胶原蛋白的食物，增强皮肤弹性。

加强锻炼，增强皮肤弹性，减少赘肉，妊娠纹就不太容易产生。

洗澡后在容易长妊娠纹的部位涂上橄榄油或婴儿油，轻轻按摩，可增强皮肤弹性。

控制好体重增幅，避免因体重增长过快导致皮肤过度拉伸，产生妊娠纹。



_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

产检报告放这里

“高冷无情”的产检报告，
因为昭示着腹中小宝贝的点滴成长，
也显得万分可爱起来。
产检报告医院一般都会统一整理归档，
你可以复印一份留作纪念，
贴在右边的方框里。



本月的产检报告贴这里。

孕 17 周

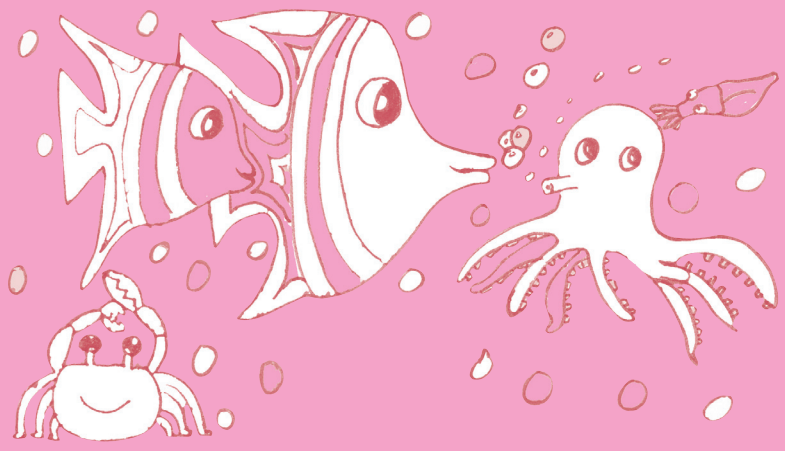
小宝贝像鱼一样漂浮在羊水里，好奇地聆听你身体内部的各种声音。

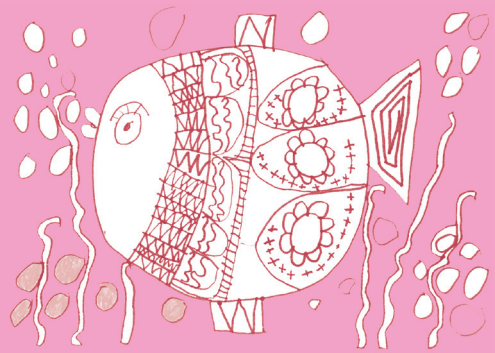
孕 18 周

知道吗？ TA 正时不时吞吐羊水，以此来练习用肺“呼吸”呢。

孕 19 周

几乎所有的准妈妈都能感觉到胎动了。







孕 20 周

虽然还是朝天鼻、大嘴巴，但小宝贝的身体比例已经大有改观了。

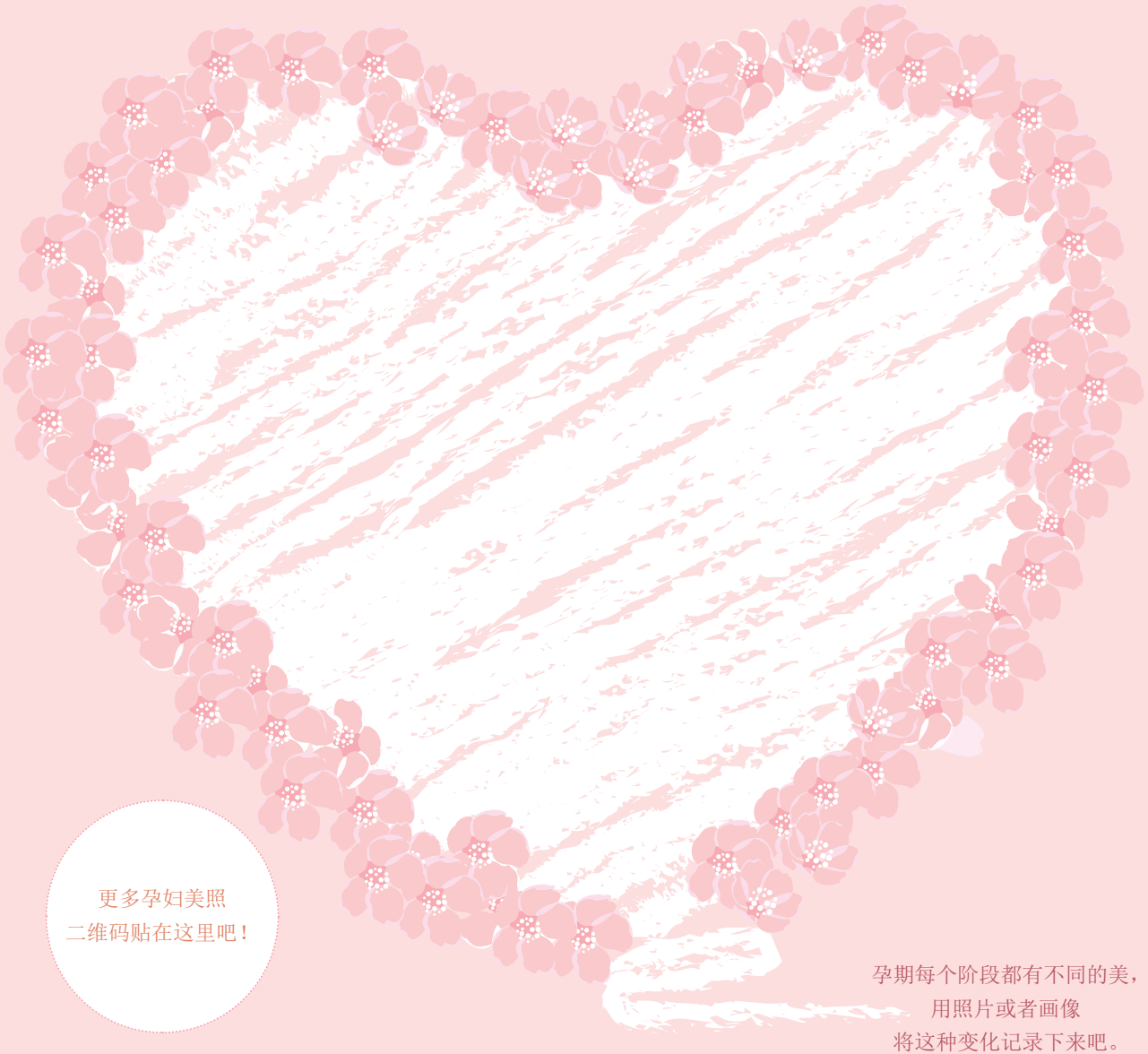
孕 5 月

在羊水里快活地打滚

妈妈，妈妈，
子宫里真棒啊，羊水好温暖。
妈妈，妈妈，
我听到啦，那是你在说话，
最喜欢你的声音了！
妈妈，妈妈，
摸一摸我吧，好爱你啊！

在妈妈的腹中翻滚

肚子虽不壮观，胜在曲线迷人。
那种身心充实的感觉，让每一天都容光焕发！



更多孕妇美照
二维码贴在这里吧！

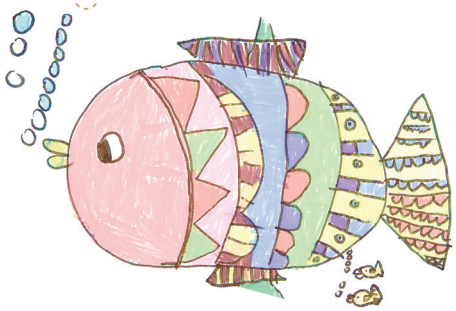
孕期每个阶段都有不同的美，
用照片或者画像
将这种变化记录下来吧。

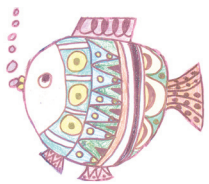
_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

TA 和你共享着一切

有时候，
你是一条鱼，
咕噜咕噜吐泡，
摇着尾巴欢快地游来游去
……

小宝贝几乎通过胎盘与你共享一切，
你抽烟TA也抽烟，你喝酒TA也喝酒；
TA还会尝到你吃的食物的味道，
从而建立起与你几乎相同的饮食偏好；
TA甚至也共享你的情绪，
如果你在孕期经常情绪不稳，
那么TA将来也可能比较敏感而难以安抚。
所以，对TA来说，你意味着一切！
和TA说说，你都为TA做了哪些改变吧！

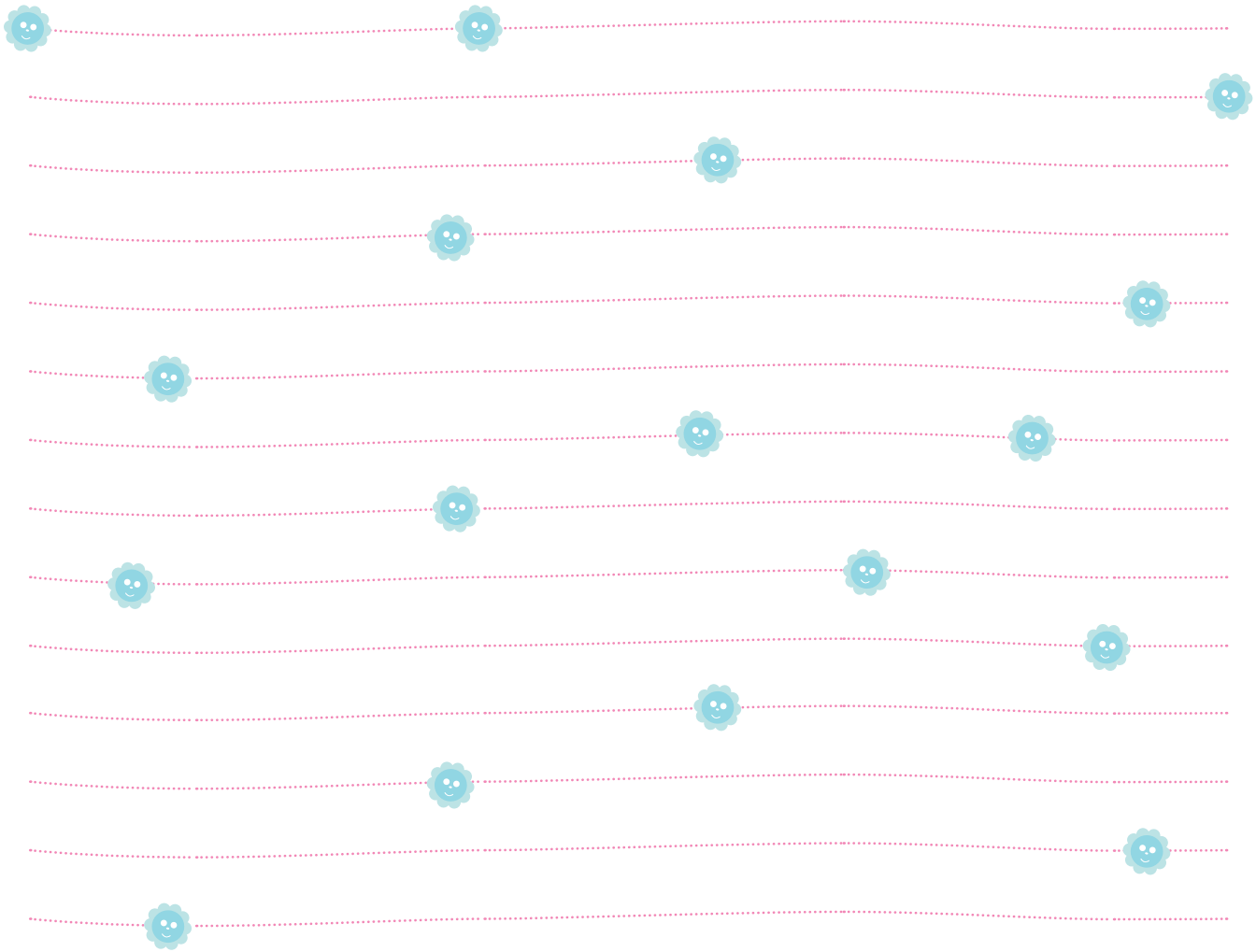




_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

你怀孕之后容貌发生改变了吗?

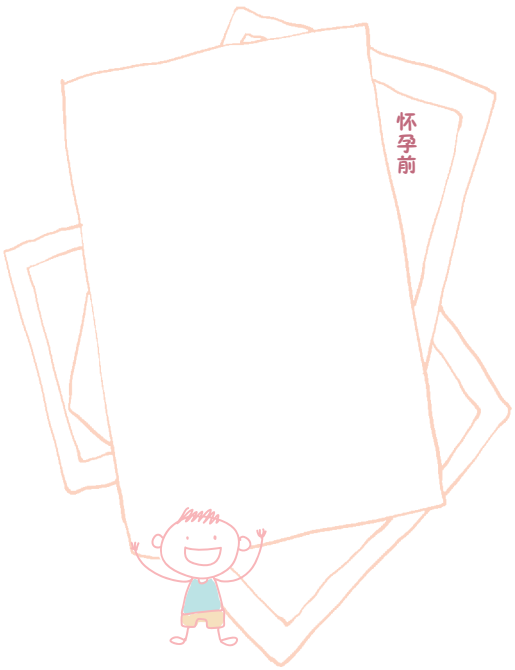


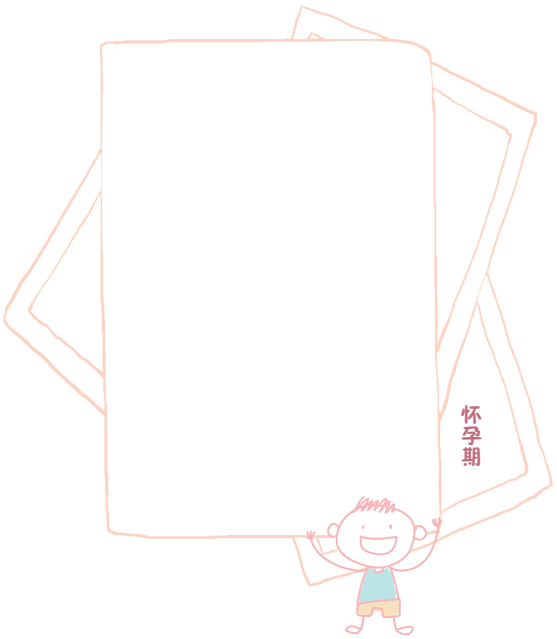
怀孕前后对比
——容貌

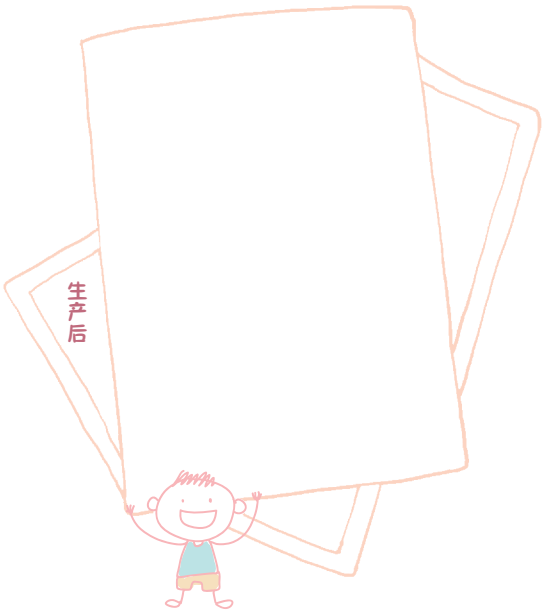
我有一个小小的生命要保护，
TA弱小而敏感，
需要很多的爱和温暖。

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

来一张正面特写，对比一下孕前、现在和产后的你，看看容貌有没有发生改变！







_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

有时候，
你是一个惊叹号，
总有惊喜、惊奇不断冒出！

第一次听到胎心

尽管在孕6周胎儿的心脏就已经开始跳动，但是无论是医生还是你，都听不到。但是，到了孕10~12周的时候，借助多普勒胎心仪可以听到胎心音了，听起来就像马蹄声。听到胎心音之后，胎儿流产的概率就降到了2%以下，你应该高兴，这代表着胎儿既强壮又安全，这是生命力的表现。等到了孕17~18周后，在家用听诊器就可以听到了。

胎心录音
二维码贴在这里吧！

准妈妈
有话说

你听到胎心了吗？
描述一下你的感受吧！

准爸爸
有话说

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

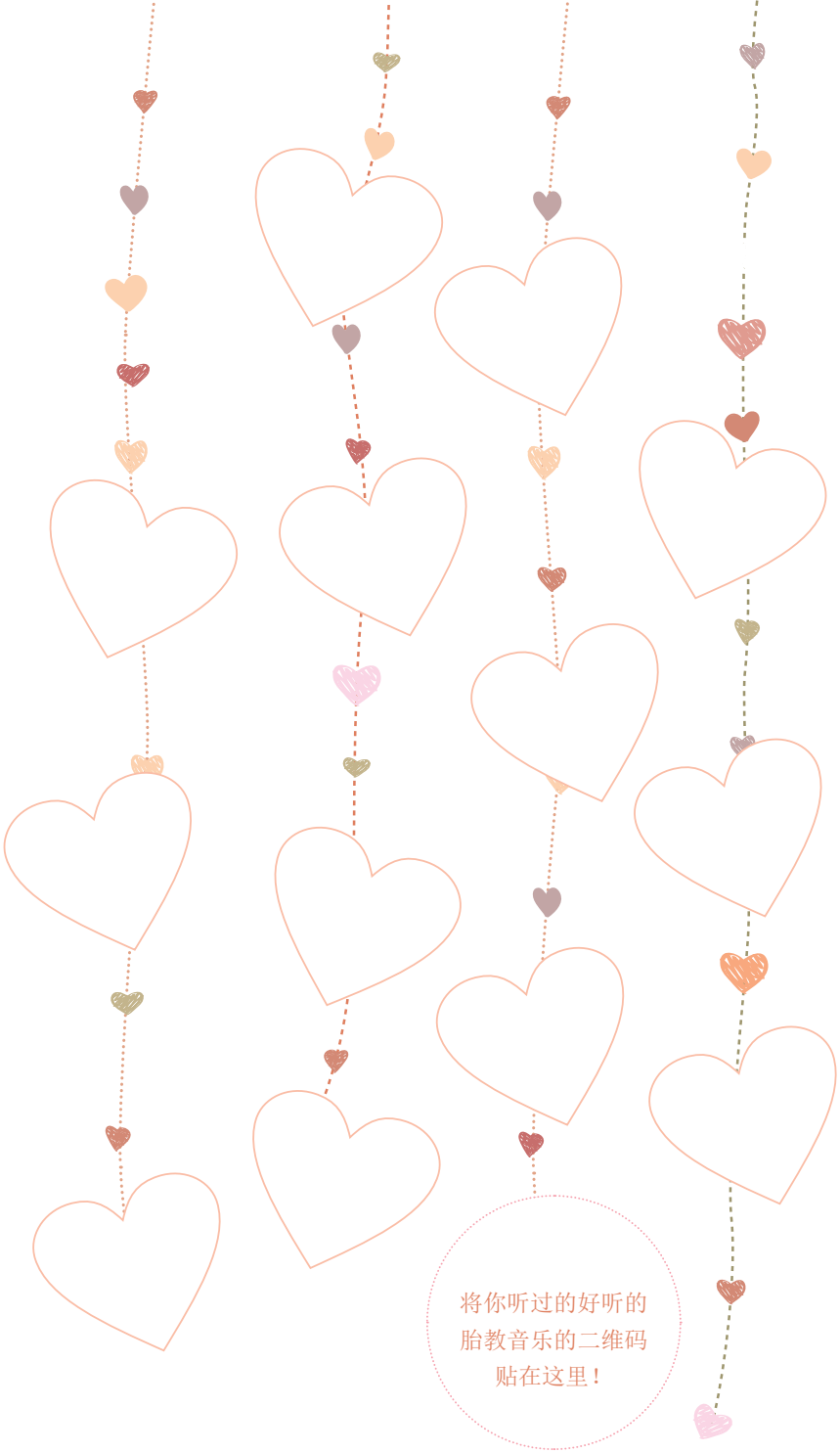
所有美好的事，
我都想带你一一体验。
来点音乐吧，
这是世上最美妙的事情之一。

到这个孕月，
小宝贝能听到外界的一些声音了，
和TA一起静静聆听温柔美妙的音乐吧，
因为，听音乐不仅能锻炼宝贝的听力，
还能提升宝贝的气质与智力。
那些你喜欢的，
能令你心情愉悦、平和的音乐，
都可以常听。
节奏激烈的摇滚
或者让你情绪紧张的音乐，
则不太适合给小宝贝听。



特别适合
听的胎教音乐

你最近在听哪些音乐？
把那些最令你愉悦的音乐记录下来吧，
在宝宝出生之后放给TA听听，
看看TA会有什么奇妙的反应！



将你听过的好听的
胎教音乐的二维码
贴在这里！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

这些零食不适合你吃



薯片 ×

糖果 ×

果冻 ×

虾条 ×

冰激凌 ×

点心 ×

炸鸡块 ×

奶油蛋糕 ×

可乐 ×

火腿肠 ×

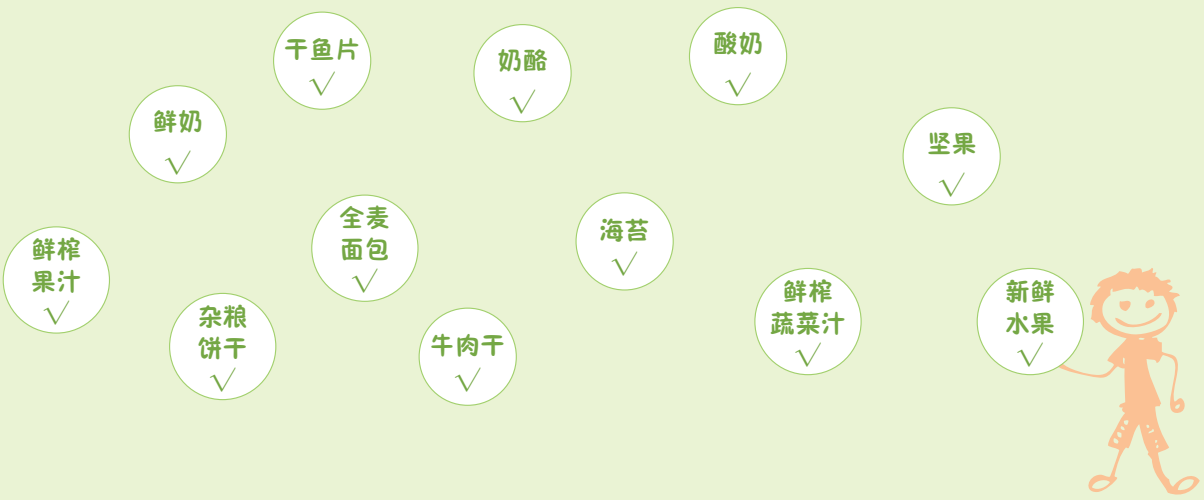
烧烤 ×

方便面 ×

划了×的零食还是要少吃哦，当时吃着嘴巴舒服了，过后又满心内疚。不如尝试自己动手做一些健康零食吧。如果有成功作品，别忘了拍下来做个纪念。

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

这些零食很健康，可适量吃



你最爱吃哪些零食呢？试着把它们画在这里，再涂上美丽的色彩，或者拍下来也不错。生活的美好无处不在，只要你够用心，就能拥有。

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

你有旅行的计划吗？
或者已经去过了哪些美丽的地方？
将你的美好愿望和回忆，
记录在云朵里吧。



还可以把美丽的旅游照片贴在这里，记录你孕期的丰富生活。

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

更多孕期旅游照片二维码贴在这里！

出远门的安全守则，必看

吃的、喝的要带全，尽量带营养、健康的食物，水果、牛奶、全麦面包、饼干都可以，垃圾食品就免了。

提前安排好行程和食宿，行程会更轻松。

不能到医疗条件差、气候恶劣、饮食条件差、地理环境复杂的地方。

衣服要多备两套，薄的厚的各备一套，预防气温变化；鞋子要尽量宽松，鞋底要有弹性。

什么时候累了就什么时候休息。

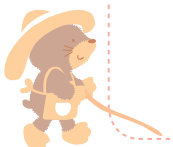
别忘了携带病历和《母子健康手册》，或者将这两样东西复印一份带着，以备急用。

如果有阴道出血、腹痛等现象，一定要及时就诊。

如果是自驾车，过1小时左右就停车出去活动一下；如果坐火车或飞机，也要时不时活动一下双腿，预防水肿。

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

给你日渐隆起的肚皮君来一张特写吧，接下
来的 5 个月，
还要继续辛苦肚皮君
好好保护可爱的小宝贝呢！



测量并记录下你的腹围

把你的每一次测量数据都记录在本纪念册最后的表格中（一张表记录你的孕期体重、腹围变化），然后连成一条线，你会发现，肚皮在疯长！

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

产检报告放这里



产检报告可以复印一份贴在这里哟！


孕 21 周
身体比例和新生儿差不多了，但皮下脂肪非常少，看上去像个皱巴巴的小老头。
孕 22 周
开始进入胎动期，你能明显并且多次地感觉到胎动。
孕 23 周
小宝贝的胎心现在每分钟能跳 120~160 次，非常有力。

孕 6 月

一切以腹中的你为中心

爱是恒久忍耐，又有恩慈；
爱是凡事包容，凡事相信；
爱是永不止息。
爱是一想到有你，便胜过一切。



拍一组最具孕味的美丽写真

现在的你已经孕味十足了，
如果喜欢拍照，可以拍点美美的写真作为永久纪念。
要是去影楼拍写真，建议自带化妆品，更卫生。
拍照时建议多用自然光，少用镁光灯，
还要多注意休息，以免带来不必要的麻烦。

照片贴这里吧。

更多孕妇美照
二维码贴在这里吧！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

和准爸爸一起构想并画下 TA 的模样



有你，
每一天，
都是一份珍贵的礼物。

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

算一算你的饮食超量没

你肚子里那个可爱的小家伙，虽然生长快速，
但实际上每天需要的仅仅是一杯牛奶的热量，
如果你吃太多，剩余的大量热量就都变成脂肪留在你身上了。
所以，孕期的饮食应该是重质不重量的。



你的一日三餐都吃些什么呢？把它们拍下来，贴在这里吧！

你的一日三餐都吃些什么呢？把它们拍下来，贴在这里吧！



_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

你的一日三餐都吃些什么呢？把它们拍下来，贴在这里吧！



_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

聪明的小家伙正伺机而动

小宝贝可以通过妈妈腹壁肌肉的紧张程度
来感知妈妈在活动还是休息。
大多数时候，TA会在妈妈休息的时候活蹦乱跳，
在妈妈活动的时候，就乖乖地蜷曲着身体来保护自己，
以免妈妈的大动作伤到TA，
真是聪明的小家伙！

你肚子里那个小家伙是不是这样的呢？
把你的心得体会写在这里吧！





你都和宝宝聊点什么呢

小宝贝已经能对你的声音做出反应了，
假如在安静的环境下，
有人打碎了玻璃杯，
突然的碎裂声会让小宝贝胎动幅度变大，
也许TA也吓了一跳。
胎动频繁的时候，
如果你温柔地跟TA聊聊，
也许TA就安静下来了。

你都和宝宝聊过些什么话题？记录下来吧！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

感觉很累？也许是你的姿势不对

最舒适的站姿和坐姿

站姿和坐姿可以是多种多样的，根据你的感受，不觉得疲劳，舒服就可以了。

你的站姿（照片）



你的坐姿（照片）



你的睡姿（照片）



最舒适的睡姿

左侧卧睡姿可以让右旋的子宫得到缓解，对身体压迫较小，会让你睡得更舒适。

你上下楼梯的姿势（照片）



上下楼梯的安全姿势

上下楼梯时不要猫腰或让肚子过于向前挺，应挺直脊背，脚掌要与台阶平面完全贴合后再迈出下一步，并手扶栏杆、墙壁或者人，确保安全。

当然，最重要的，还是校正好姿势，这样才不那么辛苦，也更安全。

爱你，
所以想把最好的东西，
都捧至你面前。



第一件礼物，你打算送给宝宝什么

第一件礼物，你准备给小宝贝什么呢？如果已经准备好了，拍下来留个纪念吧。

还没有准备的话，也可以把你脑海中的小礼物画下来，然后慢慢去实现。

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

日渐隆起的大肚皮，
在逐渐增加你的身体负担，
它给你带来了哪些不适呢？
你有什么好方法改善这些不适？
都记在这里吧。
这可是宝贵的孕期经验，
可以传给你的闺蜜
甚至未来的后辈哟！



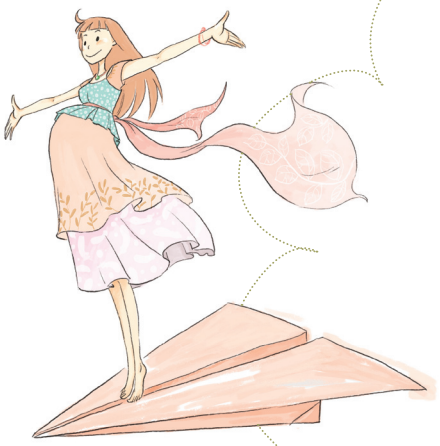
3件小道具，让你更舒适

侧睡枕
可以承托腹部，缓解你的身体压力和翻身时的不适。

小木槌
坐久了腰部容易酸痛，可以用小木槌敲敲打打，减轻肌肉疲劳。

柔软靠垫
放在椅背上，靠在上面坐，可以减轻腰酸背痛。

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___



来吧，跟妈妈一起锻炼身体。

你经常运动吗？
平时做哪些运动比较多呢？
写在云朵里吧！

练好“骨盆底肌肉群”，分娩更轻松

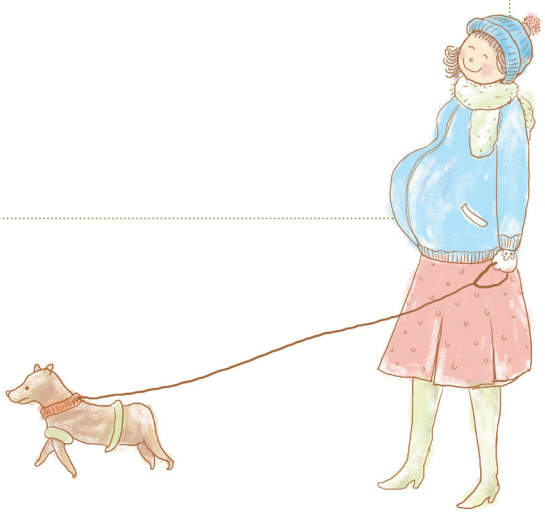
1. 排尿时，中途随意停止四五次，这可以帮你准确找到骨盆底肌肉。

2. 收缩与放松骨盆底肌肉，每收缩1下，就开始数数，从1 数到5 之后放松，重复10次。然后慢慢增加到每次收缩都从1数到10，重复50次。每天练习4次。

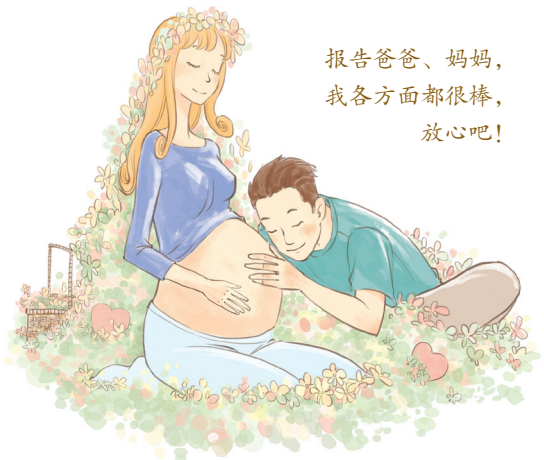
3. 随着练习时间延长，你可以将每次收缩的时间延长到15~20秒。

站着、坐着、躺着，你随时随地都能做这个动作（也叫凯格尔运动）。能控制收缩骨盆底肌肉的时间越长，就说明这些肌肉的弹性越高，对自然分娩越有利，还能预防痔疮哦。

运动时的活力和运动后的好气色会让你看起来容光焕发，把你挺着大肚皮运动的活力身影拍下来，收入这本纪念册中吧。



_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___



重要产检：B超筛查胎儿畸形

你是不是也曾担心过宝宝的健康问题，害怕宝宝会存在某些发育缺陷？

孕20~24周是做B超筛查排畸的最佳时期，这个时期小宝贝的各主要器官已经全部发育，宫内活动空间也较大，有畸形很容易发现。这项检查十分重要，千万别忘记做哦。

产检报告放这里

产检报告可以复印一份贴在这里哟！

孕 25 周

大脑发育进入了第二个高峰期（孕 7~9 月），并且开始具有了思维和记忆的能力。

孕 26 周

运动能力更强了，你能感觉到的明显胎动次数显著增加。

孕 27 周

具备了味觉功能，能够分辨味道了，TA 会比较偏好甜味哦。

孕 28 周

现在，只要是醒着，TA 就会睁开眼睛，以前可是一直都闭着眼睛的。

孕7月

体会彼此互动的惊喜

下雨了，那是水和云的纠缠；

起风了，那是冷与暖的较量；

夜黑了，那是日和月的朝夕轮转；

……

宝贝，这些无穷的自然变幻，

你愿意和我们一起探寻吗？

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

低头都看不到自己的脚了

如果你的腹壁较薄，
可以看到胎动引起的腹壁振动，
甚至隔着腹壁摸到 TA 的肢体。
这个时候的 TA 已经能对你的动作、声音
以及所处环境做出各种反应，
然后用胎动的方式和你交流，
你们之间有了真正的互动，
开心吧？！

每月第一页理所当然的大肚照！

更多孕妇美照
二维码贴在这里吧！

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

开始记录每一天的胎动

横着躺，竖着卧，
左摸摸，右扯扯，
TA 在你的肚子里，
鱼一般活跃不息。

你经常摸到小宝宝的哪个部位呢？写下来吧！
或者你们抓拍到了小宝宝顶起肚皮的精彩瞬间，
那就更棒了！
别忘了把照片贴在这里哦。

从孕 28 周开始就可以正式记录胎动了。本纪念册最后附有“胎动记录表”，你可以根据提示和表格格式，认真记录每一天的胎动情况，监护好小宝贝的健康。

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

小宝贝
正渴望着和你互动呢

现在，
小宝贝的身体机能、感觉系统、神经系统
都有明显的进步，
做游戏、对话或者听音乐等
都对小宝贝的情绪和发育特别有好处，
把胎教坚持下去，
一切都可以在 TA 出生之后看到成效！
请在彩色圆圈里记录下你都为宝宝做了哪些胎教！



爸爸，
咱们比划比划，
看谁的拳脚
更厉害吧！

妈妈，
给我讲故事吧，
昨天的故事
好听极啦！

你可以将宝宝胎
动的视频二维码
贴在这里！

你肚子里的小宝贝一般在一天中的什么时候最活跃呢？
TA 会对你做出哪些“反应”？

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___



_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

怀孕后与怀孕前相比，你的记忆力有哪些变化？你遇见过
哪些好玩的事？试着记录下来吧，这可是不错的谈资哦！

怀孕前后对比
——关于记忆力

可以经常性地对胎宝宝讲讲你们的日常生活，加深胎宝宝对这些话的印象，
这样做可以促进TA的记忆力和理解力的发育。







常吃这些食物，和宝贝一起“补脑”

乌溜溜像水浸紫葡萄，
那是你最纯净的眼。
粉嘟嘟恰似桃花初绽，
那是你柔嫩的小嘴巴。

你怀孕期间吃过哪些超级棒的食物呢？
记下来，将来馋一馋宝宝，哈哈。

豆类
可每天食用，每天不超过30克为宜。

芝麻
可常吃，但不宜过量，一次10~30克即可。

蛋黄
每天1~2个鸡蛋足矣。

核桃等坚果
可以每周吃50克左右。

鱼类
每周可吃2~3次鱼。

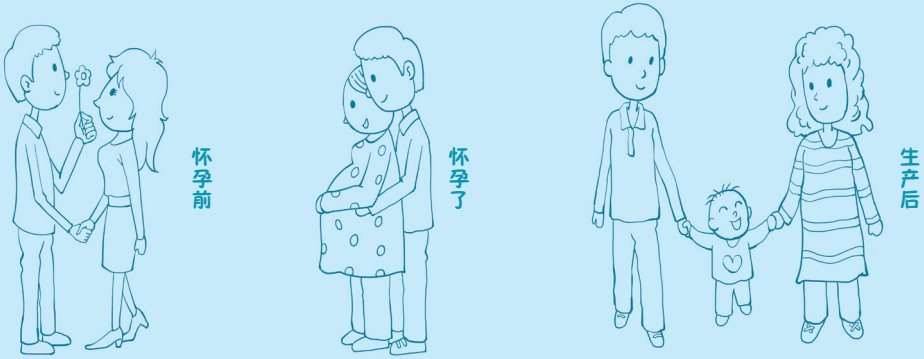
玉米油
每天食用的油脂以25~30克为宜。

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

你肚子里的小宝贝是全家人的关注焦点，
你的一切注意力也不由自主地被TA吸引了。
不过，在你和小宝贝享受家人呵护的同时，
别忘了关注下准爸爸哦，愉悦和美的父母关系，
对于小宝贝来说也是非常重要的哦！

当然了，如果你对老公有意见，
也一定要说出来，但是必须注意方法。
建议你平心静气之后，把意见写在这里，给他看看。

怀孕前后对比
——和老公的关系

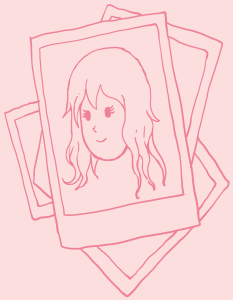


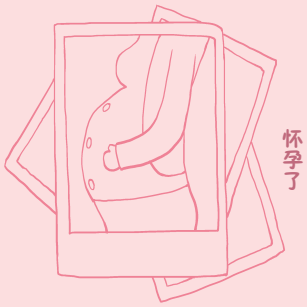
_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

每一刻都是新鲜，
每一刻都有欣喜，
每时每刻，都饱含爱你的满足。

自拍一张你和老公的合影吧！
哦，错了，
肚子里还有一位呢！
是一家三口的合影！

怀孕前后对比
——手机自拍







男孩还是女孩？
关于孕相和孩子性别的大猜想

下边各种各样关于预测生男生女的说法，
你关注过吗？
对比一下，
看看你有哪些“生男生女”的特征，
大胆地预测一下吧。
至于答案么，
很有可能出乎意料！

尖肚皮生男孩，圆肚皮生女孩

梦见龙、虎、蛇、乌龟等生男孩，梦见红辣椒、水果、花草、蝴蝶等生女孩

乳沟发黑生男孩，早上害喜生女孩

胎动在左边生男孩，胎动在右边生女孩

酸儿辣女

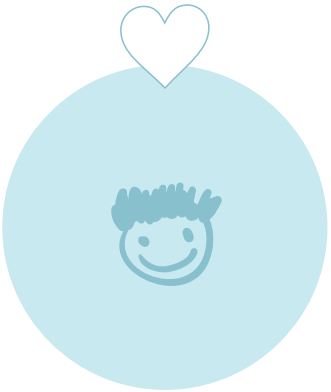


上怀生女孩，下怀生男孩

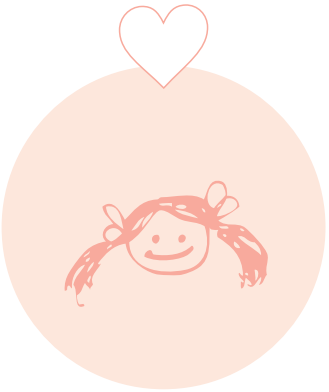
腹部突出过大生女孩，腹部不太突出生男孩

关于胎儿性别的预测，10个人恐怕会有10种说法，而且大多没有什么科学依据。所以，不要太纠结这个问题，把这当成一个好玩的游戏吧，等宝宝出生的那一刻，性别将成为最大的惊喜！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____



猜一猜，
你肚子里的宝宝，
是男孩？还是女孩？
将对应的爱心
涂成彩色吧！

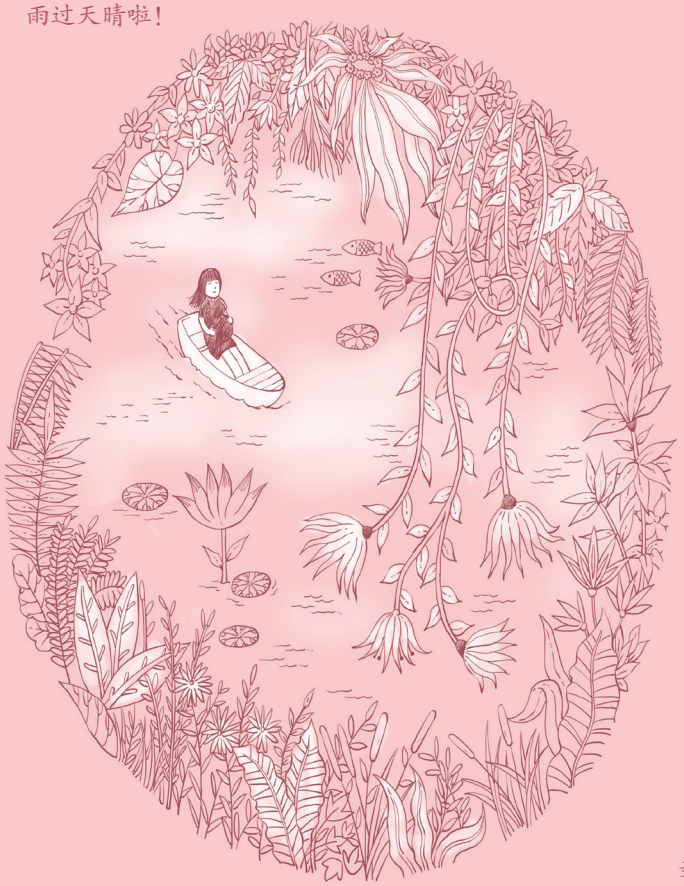


_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

带 TA 去发现
这个世界的美

宝贝，你听，
有小鸟啾啾鸣唱；
宝贝，快看，
七彩虹光，
雨过天晴啦！



美无处不在，你发现了吗？请记录下来！

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

以前轻松就能完成的动作，
现在做起来可能有些吃力了。
为了确保安全，
可不能再毛毛躁躁了，
慢一点，稳一点，
护好小宝贝！



美无处不在，你发现了吗？请记录下来！

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

发生假性宫缩时，你有什么好方法来缓解不适感呢？

假性宫缩，你感觉到了吗



这些都是假性宫缩的特征。发生假性宫缩时不必紧张，坐下休息一会儿，宫缩就会缓解。如果你坐着时发生宫缩，则可以站起来走走、躺下休息会儿或者洗个热水澡，另外还可以做深呼吸、喝口水等缓解不适感，宫缩很快就会过去。

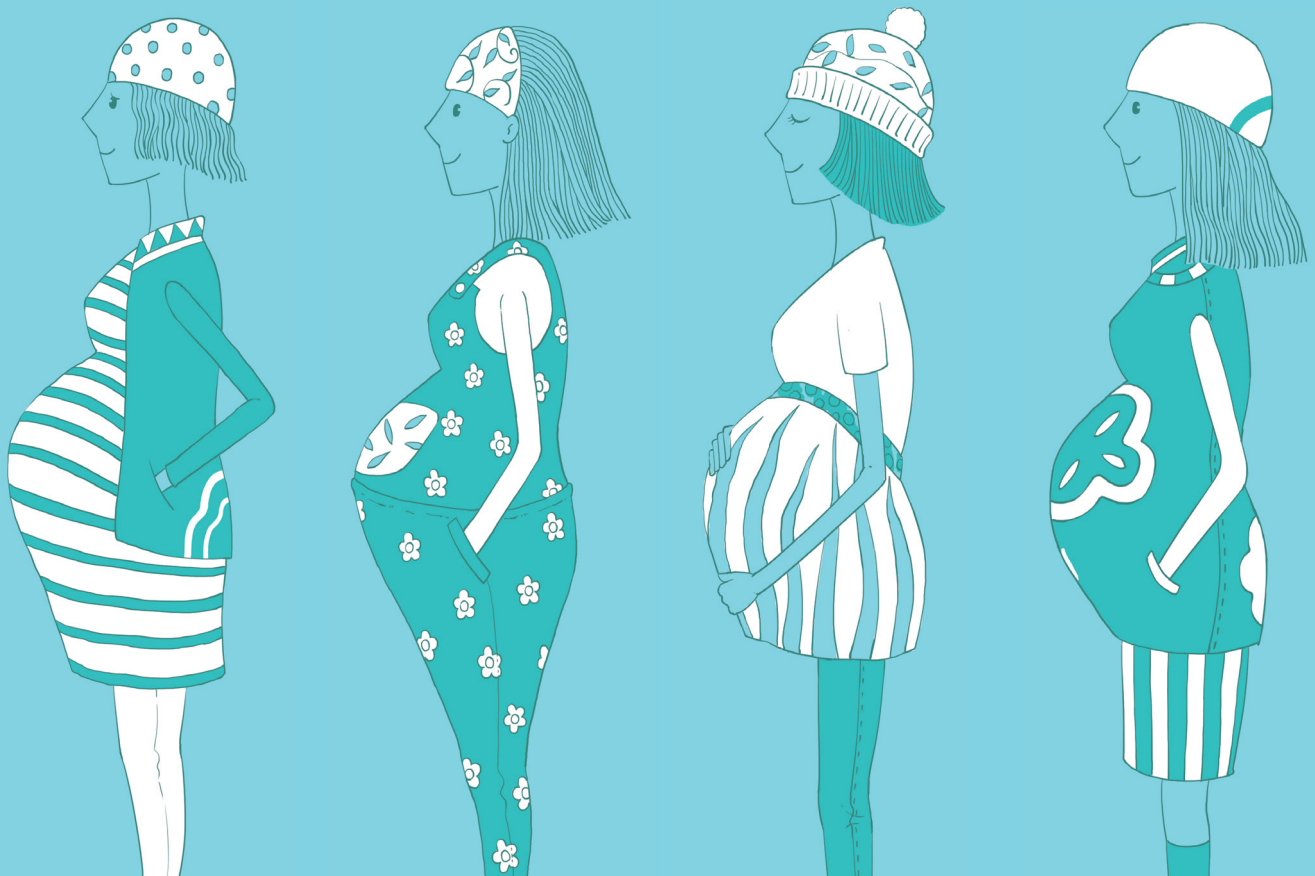
_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

产检报告放这里

本月产检需要做一次妊娠糖尿病筛查，非常重要。做筛查前需要空腹至少8小时，检查当天可以带点面包、水果，等做完检查就赶紧吃一些。

检查前的两三天建议不要过量食用高糖的甜食。当然也不必完全忌口，那样也不能反映你的真实血糖情况。

产检报告可以复印一份贴在这里哟！





孕 8 月

带“球”生活的幸福与辛苦

妈妈，你摸摸看，我长得可棒了！

小胳膊小腿倍儿有力气，

肺活量杠杠的，保准一见面就哇哇大哭，吓你一跳！

噢，妈妈，我压到你了吗？

你会不会觉得很累？

让你辛苦了，我亲爱的妈妈！

亲亲你！

孕 29 周

进入围产期了，小宝贝的呼吸系统基本发育成熟。

孕 30 周

身体的细节发育在不断完善，眉毛、睫毛、指甲、趾甲都长好了。

孕 31 周

随着小宝贝日渐长大，子宫的空间相对变小，你能感觉到的明显胎动减少了。

孕 32 周

身上的毳（ cuì）毛开始逐渐脱落，出生时仅肩背部还有少量毳毛，或基本脱落干净。

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

每天带“球”跑

又到了每月一拍的时候了，
现在，你的肚子已经很大了，
身体越来越沉，行动也越来越吃力，
亲爱的，你辛苦了，
谢谢你一直以来的努力！

更多本月大肚照
二维码贴这里！

TA 把肚皮顶起一个又一个包

随着小宝贝的迅速长大，
子宫里的空间越来越小，
TA不能再像以前那么恣意地打滚旋转了。
不过，另一种惊喜在等待你：
小宝贝在活动的时候，
会不断地在你肚皮上顶起一个又一个的小包，
如果你恰好能拍下这奇妙的一瞬间，
一定别忘了贴在这里！
或者把你当时喜悦的感受写下来，
也将是很好的回忆。

宝贝顶肚皮
视频二维码
贴这里！

N 个小窍门，让你睡个好觉

睡前让情绪平静下来，
不做剧烈运动，
洗个热水澡、泡泡脚，
让自己放松下来。

在固定的
时间睡觉、
起床。

睡前别吃得太饱，
更不要吃辛辣
刺激食物，
但也不要空腹。

只把床当作睡眠
和休息的工具，
不在床上看书、
看电视等。

保持让自己
舒适的睡姿，
一般左侧卧睡姿
会让你更舒适。



你还有什么妙方，
可以让自己入睡更快、睡得更香呢？
把它们写下来吧，这可是宝贵的经验！

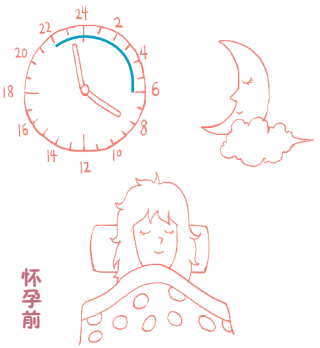
_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

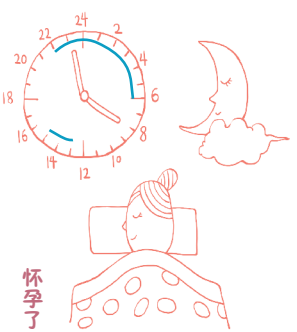
_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

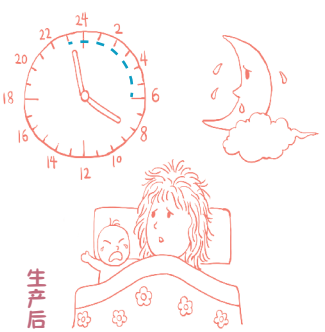
你的睡眠因为怀孕发生了什么改变呢？
把那些令你印象最为深刻的变化记录下来吧！

月光如水，
心绪安宁。
晚安，宝贝，
愿我俩好梦如昨！

怀孕前后对比
——睡眠

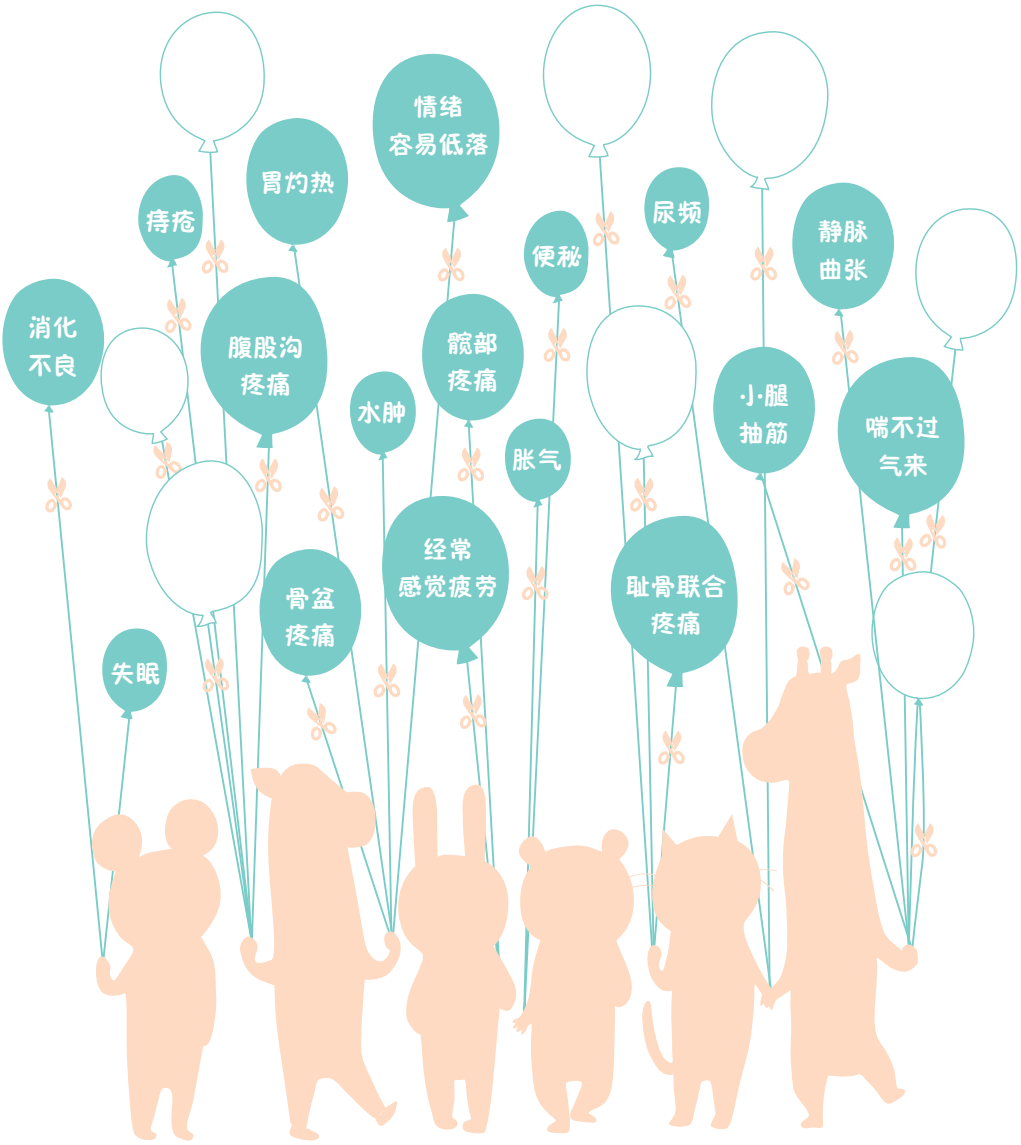






各种不适集中来袭，你中招了吗

你遭遇了哪些孕期不适呢？在对应的选项前面划上√吧。
如果还有其他不适，而这里没有列出来，你也可以自己补充进来哦。



_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

面对这些孕期不适，
你都有什么感受以及应对心得呢？
把它们记录在这里吧。





_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

你有这些“筑巢”情结吗

你最近有没有强烈的愿望，想要打扫卫生、整理家居、布置婴儿房？
到了怀孕晚期，很多准妈妈会有一种“筑巢”情结，
就像鸟儿在孵蛋前要给自己筑一个完美的巢一样。

你的家布置成什么样了？
宝宝的小屋、小床布置好了吗？
拍下来，把照片贴在这里吧。



“筑巢”成果
视频二维码
贴这里！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____



你对布置婴儿房有哪些创意和心得呢？
记录在这里吧！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

买！买！买！
宝宝物品购买清单



奶瓶1个

160毫升的就行，6个月以后再买大些的。



奶嘴2个

尽量软，硅胶的最好用。



硅胶小勺

大、小各1个，喂水、喂药或者喂奶可能会用到。



内衣

2~3套，不要多买，婴儿长得很快，用不了多久就要换了。



纸尿裤

1包，不要多买，不适合再换。



棉质尿布

20~30条，颜色要浅，可用旧衣裤改造，烫洗消毒后用。



被褥

薄被、厚被、毛毯、毛巾被各1套，以浅色为好。

已经买好的可以划√，还没买的，就继续慢慢囤货吧。

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

毛巾

洗脸、洗澡、洗臀部毛巾、浴巾各1条，质地柔软为佳。

婴儿床

1个，天然木质最好，栏杆间距不能小于6毫米。

澡盆

1个，最好用婴儿专用带浴网的，洗澡方便。

婴儿沐浴露

1瓶，洗发、洗脸都可以用。

婴儿指甲剪

1个，勤剪指甲防止孩子抓伤自己。

消毒棉签

1盒，清理眼屎、鼻屎要用到。

把上面没有提到但你买了的写在空白围嘴里吧！

把你囤的宝宝用品拍摄下来吧。老习惯，二维码贴这里！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

有些宝宝物品不必买

× 吸鼻器

吸鼻器并不好用，有鼻涕的时候用棉棒或者纸巾做成纸捻蘸婴儿油或滴点奶，逗引孩子打个喷嚏就好了。

× 牙胶、磨牙棒

新生儿还用不到，而且到了长牙的时候，吃些磨牙饼干更好。

× 安抚奶嘴

有的孩子根本不用。

× 定型枕

孩子不会老实由着定型枕限制的，基本没用，还是多让孩子换睡姿比较好。

× 婴儿鞋

婴儿不会自己走路，穿袜子就可以了，而且婴儿脚长得很快，鞋根本派不上用场。

你曾买过哪些完全用不到的物品？
可以把它们记录下来，
或者拍下它们的身影贴在这里，下回一定长记性！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

把你的孕期开支记录下来吧

从怀孕到宝宝出生这段时间，
你因为产检、补充营养、购置孕妇用品及宝宝物品等，
花了多少钱？
在下面的表格里把开支都填上吧。
如有没有列出来的，
可以在空白栏内补充。

营养费	生产费用	孕妇用品费
交通费	婴儿用品费	产检费

合计

怀孕前后对比
——钱花哪儿了

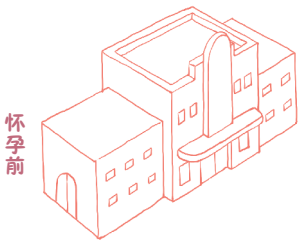


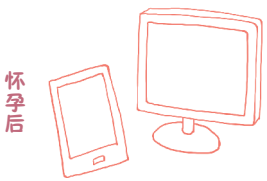




_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

怀孕前后对比
——购物方式





_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

_____年____月____日　　天气____　　心情____

产检报告放这里



你产检时的心得或未能解决的疑问，
都可以记录下来，以免转身就忘了！
没办法，孕妈的记忆力就是这么渣！

这个月会做妊娠高血压综合征的筛查，
很重要，别忘了跟医生约好产检时间！

孕 33 周

有了比较规律的作息时间，在睡觉的时候可能会一动不动。

孕 34 周

已经“摆”好了出生的姿势，头朝下的体位固定下来，此时想纠正胎位不太容易了。

孕 35 周

生命力在此时已经非常顽强，如果现在早产也能很好地存活下来。





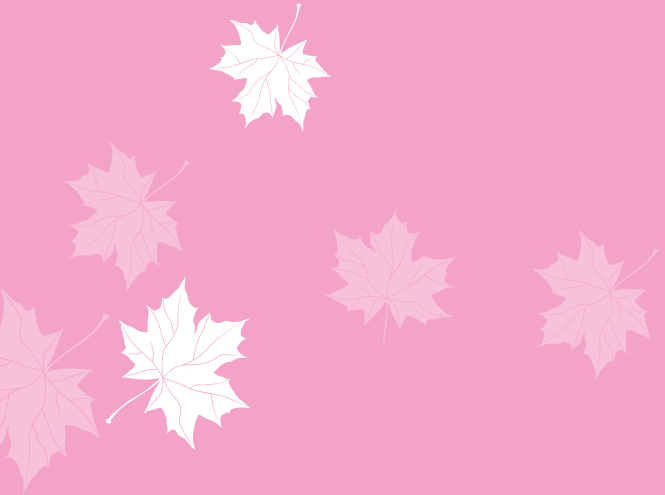
孕9月

放松，自信，“卸货”在即

柔柔的小衣服、暖暖的小包被，
小小的、可爱的袜子和帽子，
还有小勺和奶瓶，各色漂亮玩具……
都为你准备好啦，
宝贝，快来“验收”吧！

孕36周

体重继续增加，胎脂开始逐渐脱落，皮肤光滑，全身呈现漂亮的粉红色。



大腹便便说的就是你了

膨隆的子宫在挤压着你腹腔内的其他内脏，比如肺、胃等，让你有喘不上来气的感觉、消化也不太好，
也许还会食欲下降。注意多休息，尤其要注意自身的安全，避免摔倒。
也许你还会有点水肿，变得不那么上镜了。别发愁，对宝宝来说，妈妈永远是最漂亮的。
给TA看看你高高隆起肚子的模样吧，TA一定会喜欢。



_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

做好准备了吗

再过不久，
宝宝就要出生了，
你做好准备了吗？
把所有你已经准备好、
没准备好的事、物列个清单，
然后逐一完成吧，
以免宝宝提前到来，
让你措手不及！



_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

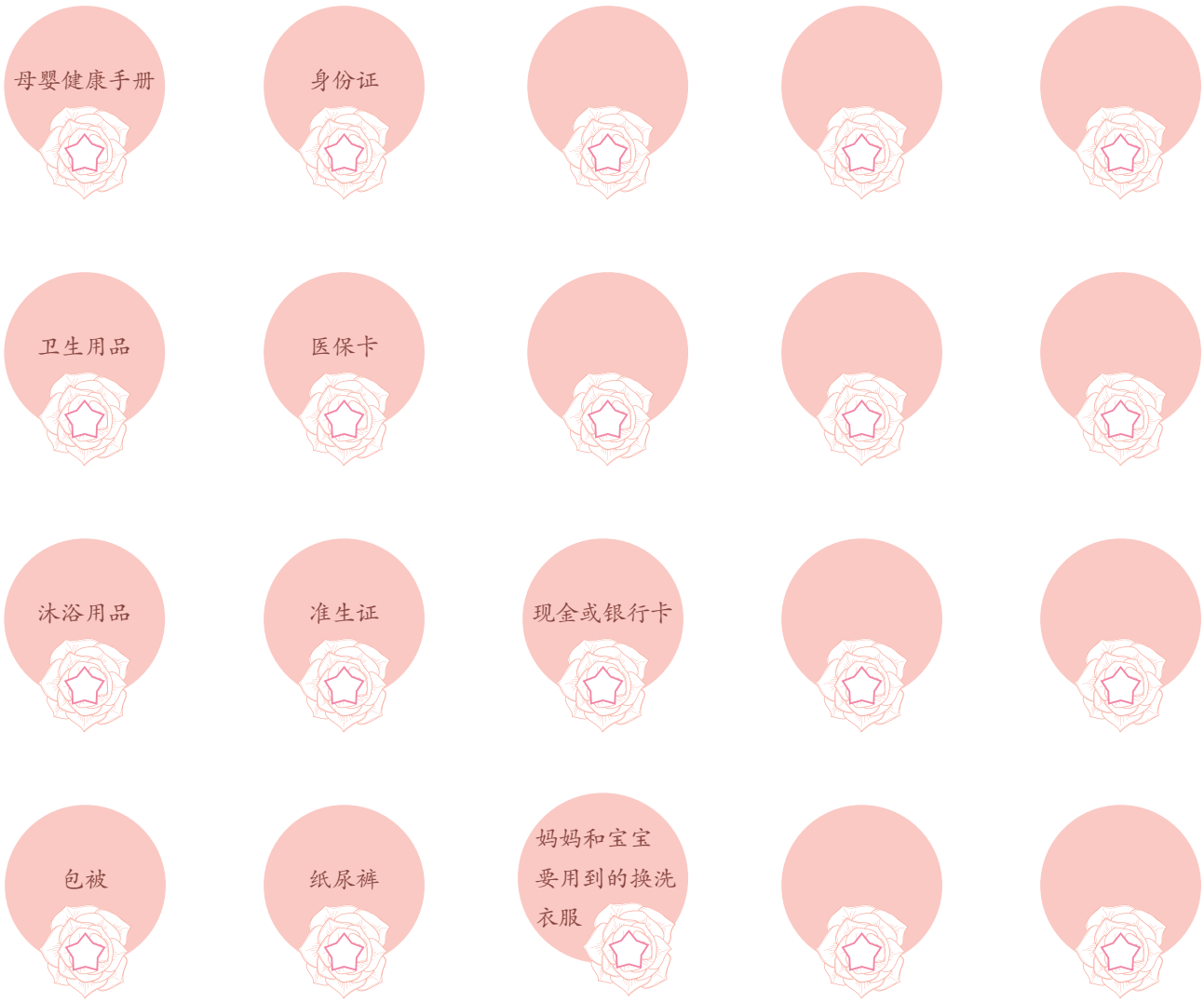
_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

待产包清单

这些东西你都准备好了吗？

将已准备好的物品对应的星星涂上颜色。空白圆圈用来记录你额外准备的物品。

有些医院会提供待产包，记得提前问清楚，免得重复购买，造成浪费。

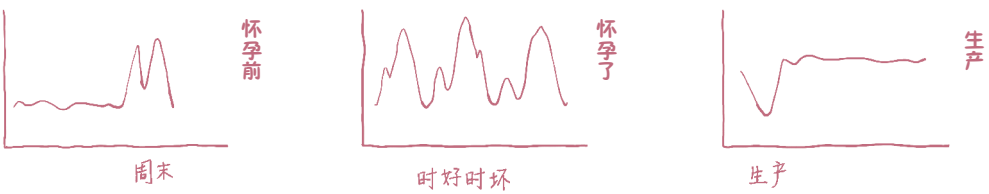


_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

宝宝的到来，带给了你们哪些快乐？
写下来，告诉长大后的TA吧！

在有你之前，
我们偶尔狂欢，无牵无挂。
在有你之后，
生活回归本真，心中充满温暖。
宝贝，你是上天赐给我们最美好的礼物！

怀孕前后对比
——情绪变化



一晃眼，你就长这么大啦，
肚皮被你撑得像个花皮大西瓜。
拍一拍，也许还会砰砰响，哈哈！

这些产前焦虑你有过吗

☐ 阵痛时身边没人
☐ 忧虑不能及时赶到医院，生在路上
☐ 害怕承受不了分娩的疼痛
☐ 担心会难产
☐ 担心宝宝会有什么异常

你为以上的事情焦虑过吗？
或者你正被哪些问题困扰呢？
把它们逐条列在这里，再一一解决。

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

其实，准爸爸可能也会出现孕期焦虑，
担心分娩安全、养育孩子的压力，等等。
所以，多和他聊聊天吧，
把彼此的担忧都在这里写下来，然后一起解决！

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

树叶会绿了又黄，
小鸟大了就得独自飞翔，
只要努力，
你们一定是好爸好妈！



亲爱的，别怕，我永远在这里

家务活谁来承担？
临产的时候，怎么去医院最快捷？
住院期间，谁来陪床？
月子里谁来照顾妈妈？
谁来帮忙照顾小宝贝？
或者还有其他需要解决的问题，
都在这里写清楚，做好计划，
这样你的月子会更舒适，宝宝也会被照顾得更好。

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

亲爱的，别怕，
我们都是你坚强的后盾！



试试这些减压方法，放松自己

听听轻松的音乐。
把你的烦恼、压力说给可信的人，
寻求理解和帮助。
向有过生育经历的朋友求教，
缓解对分娩的恐惧心理。
坚持健康、规律的作息和生活习惯。

在你感觉焦虑、
抑郁的时候，不要放任自己什么都不做，
而要试着用各种方法改善。
当情绪抑郁持续超过两个月都没有改善的时候，
就应该警惕了，需要尽快找心理医生治疗。

适量做些运动，
也有助于发泄情绪，改善心情。
看一些可以令你开心一笑的影视作品、文学作品。
也可以大哭一场，把郁积心中的不快和担忧发泄出来。
做点好事，帮助别人也可以让自己快乐。

你还有什么特别有效的减压方法吗？
记录下来吧！



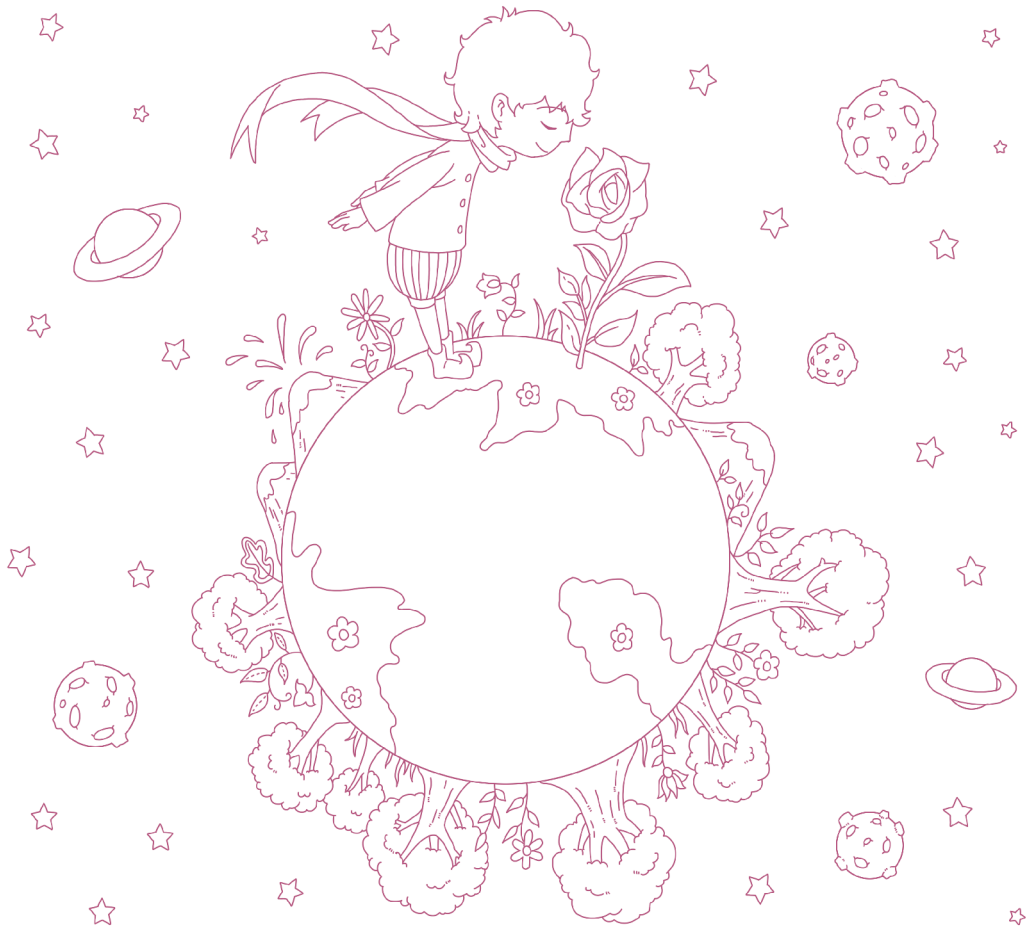
_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___



寻回心灵的平静——小王子涂色画

生活的意义其实没有那么复杂，
花园里也许会有一千朵玫瑰，
但你需要的其实只有那么一朵！
真羡慕小王子，
能拥有一个你为他绘制的五彩星球。



_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

录一段胎心音做纪念

现在去做产检的时候，都会做胎心监护，
通过检测仪器清晰地听到小宝贝的心脏怦怦跳动的声音，
快速而有节奏，令人感动。
录一段宝宝的心跳声吧，
这是TA生命之初的动人旋律！



_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

产检报告放这里

这个月会做2次产检，
确定胎位、胎儿体重和健康状态，
并确定分娩方式。



产检报告可以复印一份贴在这里哟！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____



产检报告可以复印一份贴在这里哟！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____


孕 37 周
已经发育完全，但体重仍在
继续增加，头部现在已经
完全入盆，做好了
出生的准备。
孕 38 周
不再像以前那么热衷于挥拳、
踢腿的运动了，而是集中
精力向下运动，等待
出生的号角吹响。

孕 10 月

幸福总在阵痛之后

妈妈，妈妈，

就算看不清楚，我也知道这就是你，

妈妈的味道和声音，我最熟悉啦！

哦，这是爸爸吗？

拜托你不要这么战战兢兢地抱着我好吗？

贴着你的胸膛，我会更喜欢！

看清楚了没？

这就是我啦，

初次见面，请多多关照吧！

孕 39~40 周

身体各器官发育完全并已各就各位，做好了出生的一切准备，随时都有可能来报到。



像一枚沉甸甸的饱满果实

肚子沉甸甸的，
像一枚即将坠落的成熟果实，
再过不久，肚子里这个与你血脉紧密相连的小宝贝，
就要离开你温暖的子宫，投入到你的怀抱中来了。
抓紧时间，好好享受TA还在你子宫内的充实感觉吧，
这段只属于你们的亲密孕育经历，
将成为你一生中最美好的回忆之一。





给你和肚子里的小宝贝来张大特写，
贴在这里吧！

更多本月大
肚照二维码
贴这里！



_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

也许你还想跟肚子里的小宝贝说说你这十个月来的心路历程，
吐吐苦水或者说说你的满腹爱意……
什么都可以，告诉TA吧！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

产检报告放这里

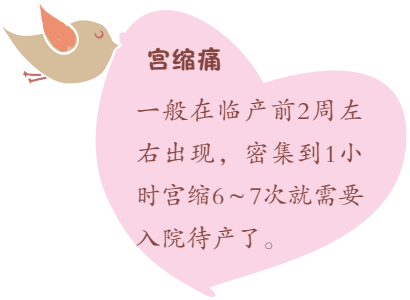
随着预产期的一天天临近，
你的产检大夫需要更密切地监测胎动，
这个月你需要每周都去医院做一次产检，还要做最后一次B超。

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

这样往返奔波医院做产检的辛劳马上就可以结束了。
大多数宝宝都不会在预产期当天分娩，而是稍稍提前或者推后，
别担心，在分娩之前，你的身体会向你发出一系列的信号，
只要按时做产检，并做好入院待产的准备，一切都会很顺利的。

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

这些临产征兆你有吗



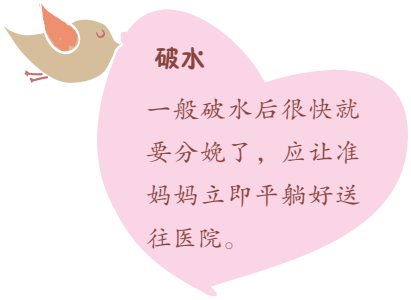
宫缩痛

一般在临产前2周左右出现，密集到1小时宫缩6～7次就需要入院待产了。



见红

常见于分娩前24～28小时。



破水

一般破水后很快就要分娩了，应让准妈妈立即平躺好送往医院。

这些临产征兆你都出现了吗？
在你入院待产前，
还发生了哪些预示着分娩即将来临的征兆呢？



_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

把你临产时的情绪变化记录下来吧，
这是你怀孕之旅即将走向终点的见证！

那个令人期待又忧虑的关键时刻
终于要来临了！
疼痛再可怕，
也抵不上小宝贝带来的欢喜与满足。
加油，为了你们的初见。

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

永生难忘的分娩经历

你不是一个人在努力，
子宫内的小宝宝也在拼尽全力地冲往新世界。
疼痛与忍耐之后，
当宝宝第一次依偎在你怀里，
所有的付出都是值得的！

在这里记录下你分娩前后的种种经历吧，
这是独属于你的人生华彩篇章。
你用10个月的时间，孕育了一个新生命，
TA是你的血肉铸就的，
还将在你的乳汁与爱浇灌下茁壮成长！



也许你会觉得分娩之痛永生难忘，
然而事实上，大多数妈妈都是“好了伤疤忘了痛”，
宝宝所带来的快乐与满足会让你
将分娩之痛早早地抛到九霄云外。
再过不久，也许你就会开始计划再来一个了！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

亲爱的，你真棒

宝宝终于出生了！
这是妻子孕育了10个月并经历了分娩之痛后的新生，
一个亲吻，一个拥抱，一声谢谢，
就可以抚慰她的疲劳与伤痛。

把你对妻子的爱与感谢毫不吝惜地写在这里吧！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

宝宝珍贵小档案

人生的第一张照片

更多宝宝照片
或视频二维码
贴这里！

性别：

体重：

身高：

乳名：

大名：

感动，第一眼看到 TA

第一眼看到宝宝，
是什么样的心情？
图片也好、文字也好，
把你们初见时的珍贵一刻记录下来，让幸福永远传承下去！
把你们对宝宝满满的爱和祝福也写下来吧，
这是初为人父母最美好的愿望！



妈妈的心情

妈妈的视频
二维码贴在
这里！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

爸爸的视频
二维码贴在
这里！

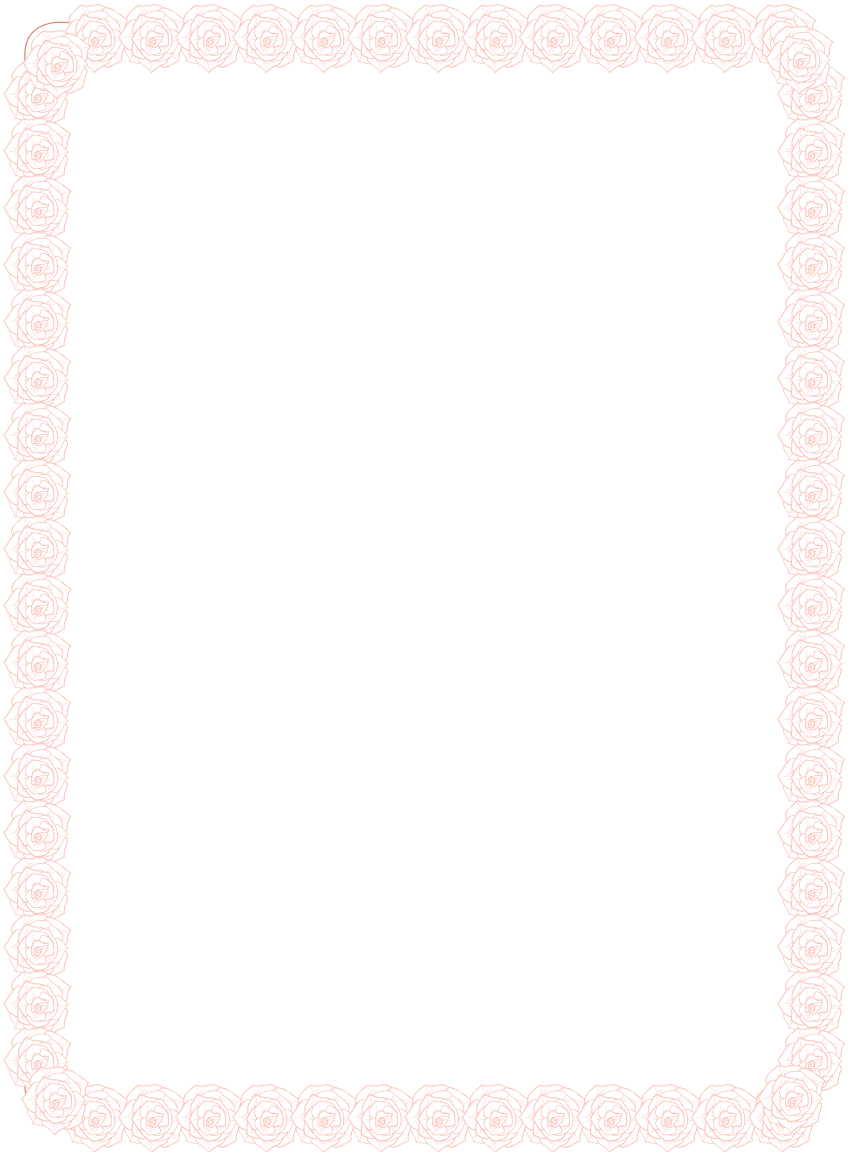


爸爸的心情

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

看看宝宝长得像谁

在这里贴上宝宝的小肖像，
都来评一评这个可爱的小家伙长得像谁吧！
爷爷奶奶、姥姥姥爷还有七大姑八大姨，
都可以尽情地发表自己的意见哦。
如果宝贝不像你，别妒忌，
容貌是会“变”的，
也许长着长着就像你了哟！～



闪亮亮的小眼睛像谁呢？
肉嘟嘟的小脸蛋像谁呢？
粉嫩嫩的小嘴巴像谁呢？
……

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

把你们的意见都写在这里吧！
宝宝长大后看到这么多亲友对他 / 她的初印象，
一定也会很欢乐的！

亲友们对宝宝的
祝福视频二维码
贴在这里！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

方知父母恩

懂得感恩，
才能学会更好地去爱！

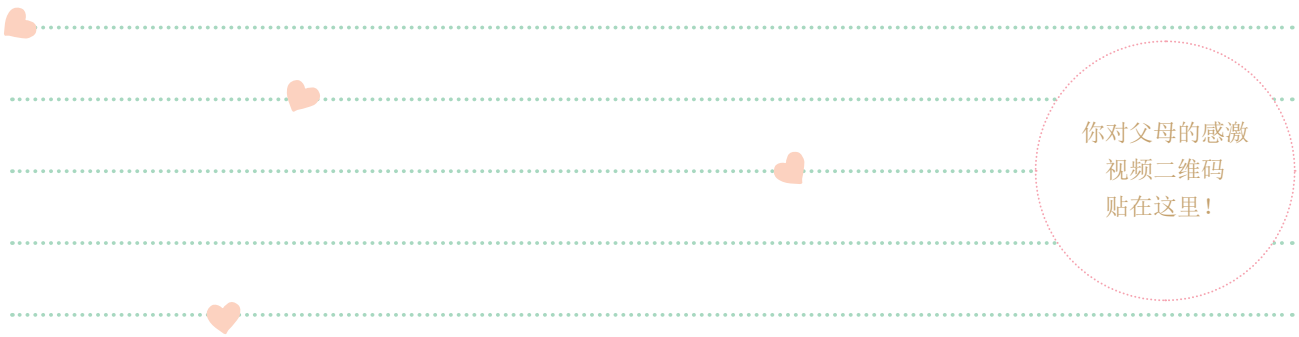
贴上爷爷奶奶的照片。
把你对父母的感激之情写在这里。

你对父母的感激
视频二维码
贴在这里！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

贴上姥姥姥爷的照片。

把你对父母的感激之情写在这里。



_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

你好，过去的我

妈妈篇

我知道，繁花开过便要谢去；
我知道，年华终会如指间握不住的沙。
幸好，宝贝，我们有了你。
你带着我们一起再次体验成长，
感悟生命的起伏盛放，
亲爱的宝贝，幸好有了你！

成功晋升为妈妈了，人生从此不一样，
在这里贴上你最美的照片，存照留念吧。

拍照时间：

写给旧时光里的那个我：

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

你好，过去的我

爸爸篇

时光是最好的雕刻师，
滤掉喧嚣和浮躁，
沉淀出从容与优雅，
那些青葱年少的梦想和轻狂，
渐渐铸成一副可以踏实依靠的肩膀。

成功晋升为爸爸了，人生从此不一样，
在这里贴上你最帅的照片，存照留念吧。

拍照时间：

写给旧时光里的那个我：

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

定格幸福瞬间：
宝宝的第一张全家福

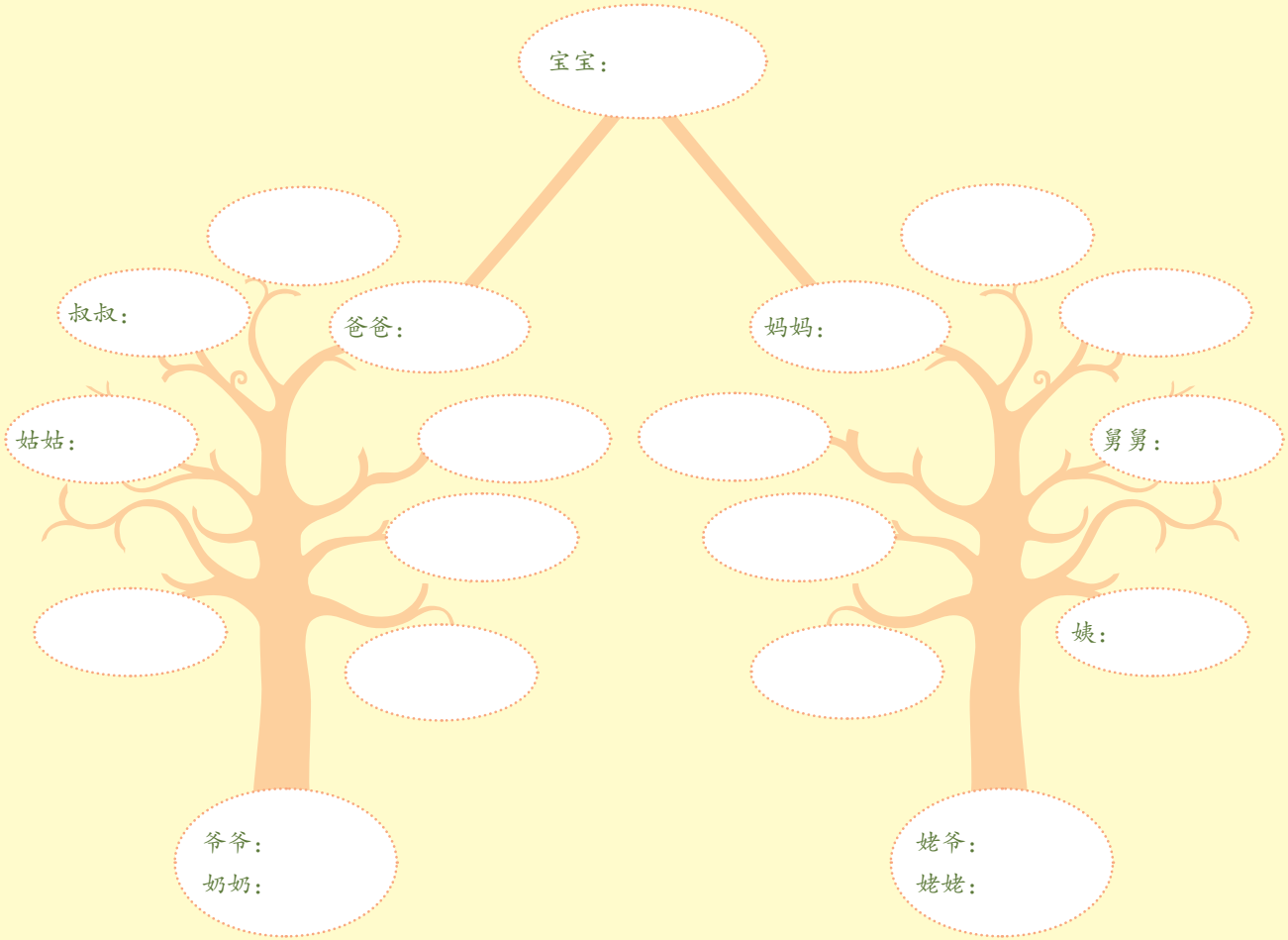
家是世间最温暖的地方，
家人是世间最踏实的依靠，
血脉是我们之间斩不断的牵绊，
爱令我们永远相守相望。

宝宝出生后拍摄的第一张全家福贴这里吧！

_____年____月____日　　怀孕____天　　天气____　　心情____

_____年___月___日　　怀孕___天　　天气___　　心情___

我们的家族树





光阴似箭，日月如梭，

当有一天宝宝问他 / 她在你肚子里的事时，

拿出这本纪念册，

指着照片，读着以往的记忆，

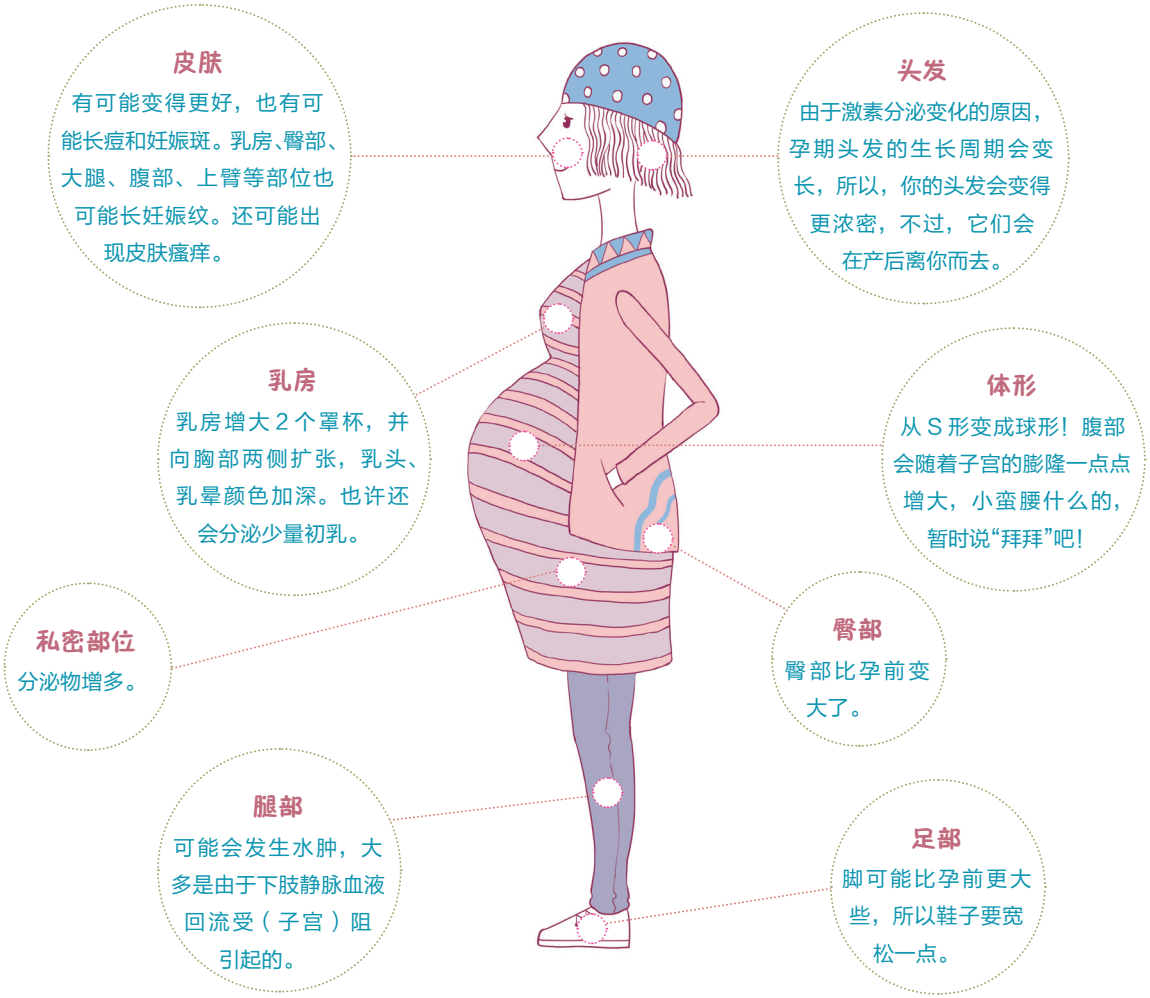
在宝宝的欢声笑语中，

幸福将溢满你的脸庞！



附录

一张图看懂孕期身体变化



看不见的变化

内脏

随着孕期的推进，子宫不断增大、升高，腹腔内的脏器受到挤压，位置移动，功能也会受影响。肠道受挤压，可能出现便秘、痔疮；胃部受挤压，可能出现胃灼热、消化不良；膀胱、尿道受挤压，可能出现尿频、漏尿现象。

韧带、肌肉

怀孕后，松弛激素水平上升，使身体韧带和肌肉持续松弛。进入孕晚期后，松弛的肌肉和韧带承受不了太多压力，腰酸背痛、骨盆痛、脚跟痛、耻骨痛可能相继出现。

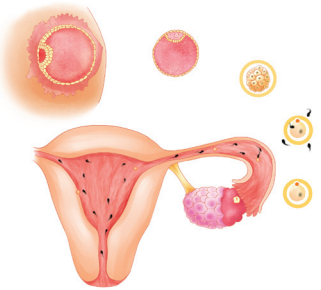
宝宝是如何从一颗受精卵变成一个可爱小人的

孕 3 周

在精子穿透卵子壁进入卵子后，受精卵形成了。

受精数小时后，受精卵就会出现初级分裂。

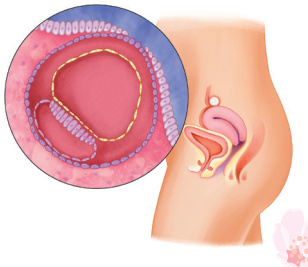
在受精 3~4 天后，受精卵分裂发育成了名为桑葚胚的细胞团。



孕 4 周

受精卵最终在子宫里着床，发育成一个由两层组织构成的胚胎，胎宝宝的所有器官和身体部位都将由这些组织发育形成。

这时候的小胚胎还只有一粒小绿豆般大小。

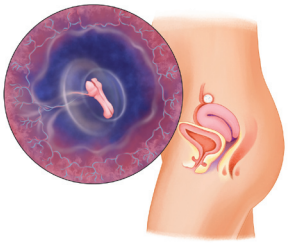


孕 5 周

小胚胎从“两层”变成了“三层”，通过 B 超可以确认好孕了。

进入了组织和器官形成的重要时期。

小心脏开始跳动了。

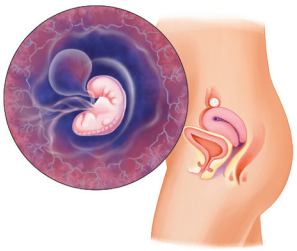


孕 6 周

脊柱和四肢的雏形形成，整体外形看上去就像个英文字母 C。

手指开始萌芽。

头部开始出现几个浅窝，它们以后会形成眼睛和耳朵。



孕 10 周

已经“人模人样”了，大脑袋占了身体的 1/2，面部五官、小手小脚等身体结构清晰可辨，TA 已经可以称为真正的胎儿了。

味觉器官逐渐形成，TA 能尝出味道了。



孕 14 周

男女生殖器有了明显区分，可以看出性别了。

身体的生长速度开始超过头部，身体比例将会越来越协调。

手指甲和指纹都在逐渐形成。



孕 17 周

开始形成嘴唇。

能听到声音了。

动作也越来越多，幅度大的时候，你能感受到胎动了。

皮肤下还没有脂肪，看起来呈透明状，可以清晰地看见血管、骨骼。



孕 20 周

五官越来越漂亮，长出了纤细的眉毛。

随着皮下脂肪的积累，皮肤不再透明，而变得发红。

骨骼已进入钙化阶段。



孕 28 周

眼睛可以睁开、闭上了。

睡眠开始有规律，而且开始做梦了。

个头越来越大，几乎可以碰到子宫壁，所以活动不那么自由了。



孕 32 周

基本上固定成了头朝下的胎位。

胎毛开始脱落，不再毛茸茸的。



孕 34 周

随着体脂的不断增加，小宝宝越来越圆润漂亮。

大多数宝宝头部已经降入骨盆，为即将到来的出生做着准备。



孕 40 周

已经发育成熟了，TA 正静静地等待着出生那一刻的到来，等待着呼吸第一口空气。

由于胎儿的成长速度有差异，分娩时间大概为 38~42 周。



图解分娩过程

自然分娩被分为三个阶段，叫做三大产程。

第一产程

第一产程指从子宫规律宫缩到子宫口开到 10 厘米的阶段，最长可以持续 20 小时以上。

在这个阶段，规律宫缩引起的疼痛会比较难捱，开始时疼痛感较轻，到了子宫口开到 10 厘米的时候，疼痛感会达到最高点。

在这个阶段要注意多休息，抓住宫缩间隙进食，并试试转移注意力，这时可以洗澡、走动、摇摆身体等。

第二产程

第二产程指从子宫口全开到胎儿娩出的阶段，一般需 1~2 小时。

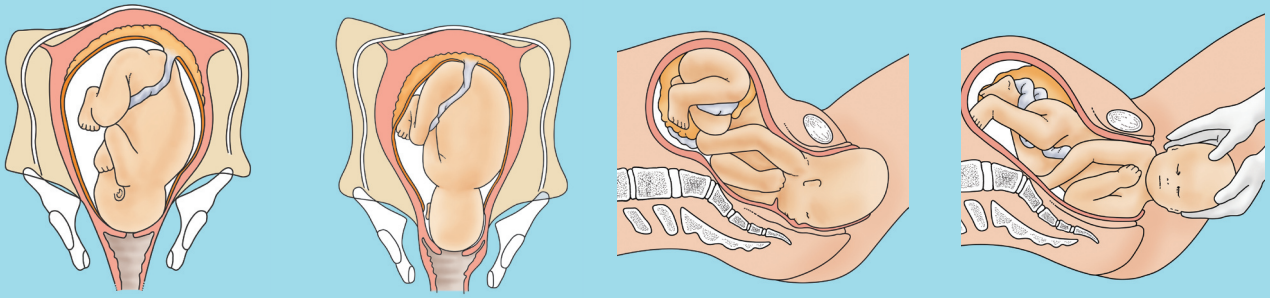
这个阶段，宫缩越来越密集，疼痛有向下运动的感觉，当胎儿快要娩出的时候，感觉像是要大便。

在这个阶段，要注意调整呼吸，认真应用拉梅兹呼吸法，并跟着医生的指示用力。

第三产程

第三产程指从胎儿娩出到胎盘娩出的阶段，大约需 6~30 分钟。

胎盘娩出后，妈妈就可以回病房休息了，这时候要好好跟孩子接触一下，对亲子关系的建立很有益。



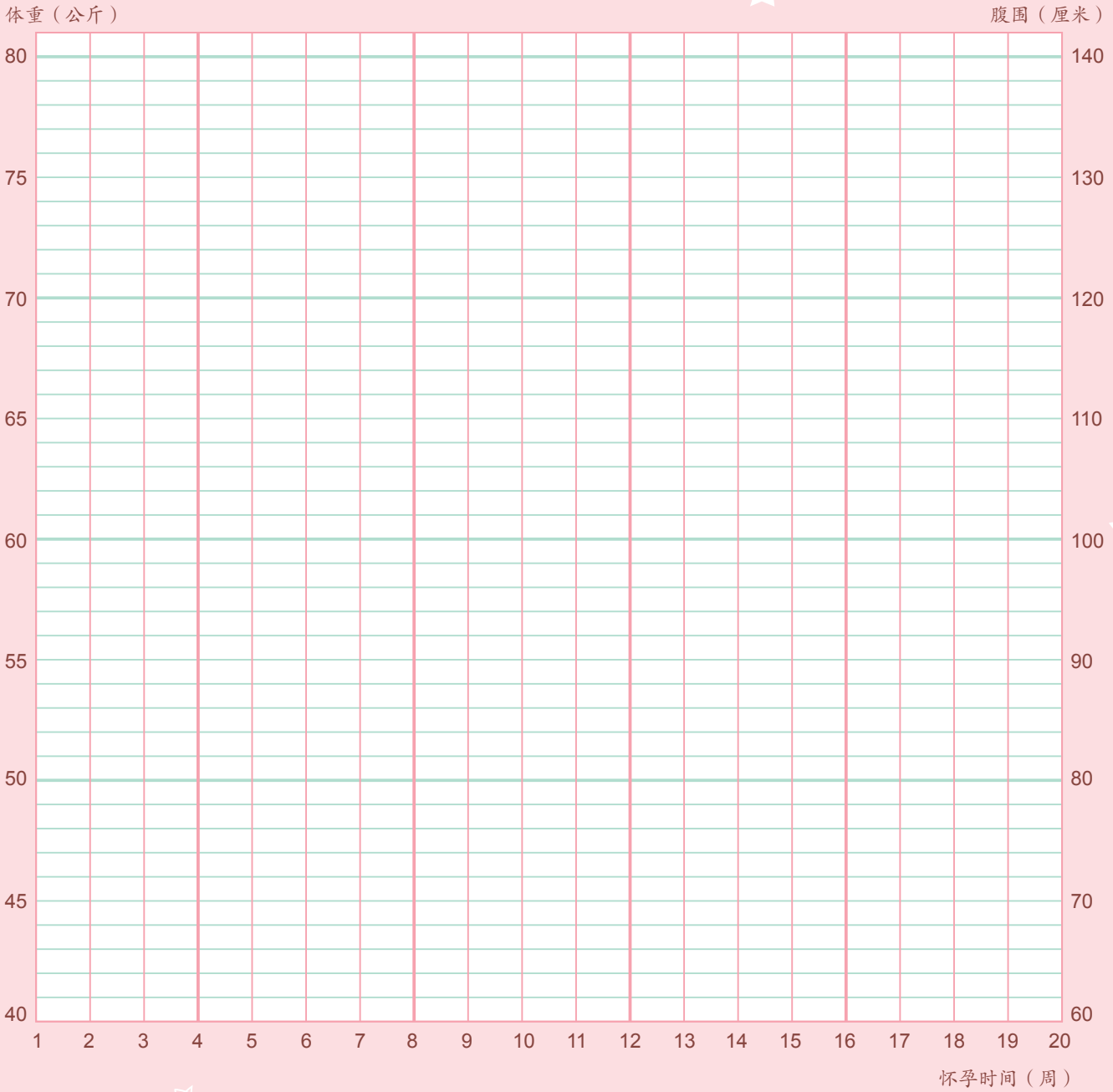
产后需要给身体适当的恢复时间

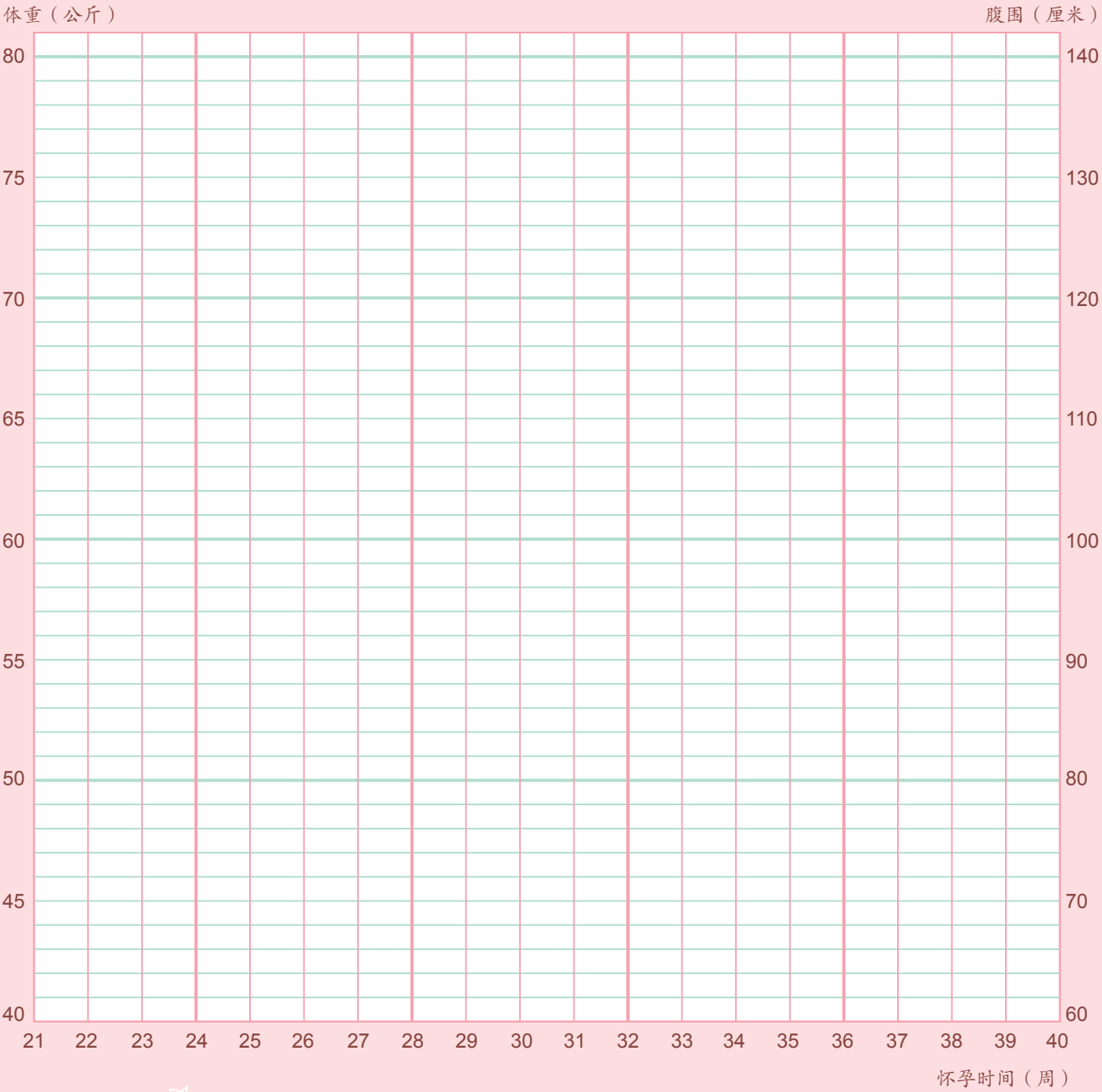
分娩是一件十分消耗体力的事，新妈妈在产后亟须休息。如果休息不好，身体恢复速度较慢，而且乳汁会明显减少，所以要创造一切条件让自己多休息。要想让身体恢复到孕前水平或接近孕前水平，大约需要 6~8 周时间。



记录你的孕期体重、腹围变化

在相应的位置标注你此期对应的体重，最后将这些标注点连成线，
你就能清晰地看到自己整个孕期的体重、腹围增幅曲线了。




体重（公斤）
腹围（厘米）
80
75
70
65
60
55
50
45
40
140
130
120
110
100
90
80
70
60
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
怀孕时间（周）

胎动记录表

一般从怀孕的第28周开始数胎动，直至分娩。你可以先把自己观察到的情况写下来，看看有哪几类内容，然后把内容分类，列成表格，当然也可以仿照下面的表格来做。

怎样数胎动

1.每天早、中、晚固定一个自己最方便的时间数3次胎动，每次数1小时。

2.数胎动时可以坐在椅子上，也可以侧卧在床上，把双手轻放在腹壁上，静下心来专心体会胎儿的活动。从胎儿开始活动到停止算1次，如其中连续动几下也只算1次。如果1小时内胎动数少于3次，需刺激一下胎儿再数1小时。

3.将3次数得的胎动数相加，再乘以4，即为12小时的胎动数。如果你无法做到每天数3次，也可以在每天晚上胎动较频繁时数1小时，然后乘以12。

小窍门

为了避免数着数着就睡着了，或者数着数着就不知道多少次了，你可以用纽扣或者其他小道具来帮助记录胎动次数。胎动1次放1粒纽扣在盒中，1小时完毕后，盒中的纽扣数即为1小时的胎动数。

多少次胎动算正常

一般来说，一天的胎动应在20次以上。如果12小时胎动数小于20次或者比前一天胎动数少30%都视为异常。

连续记录1周胎动以后，可以总结出胎动在一天的什么时间最多，如果在平时胎动最多的1～2个小时里，你都没有感觉到胎动，则可能有问题，要及时看医生。

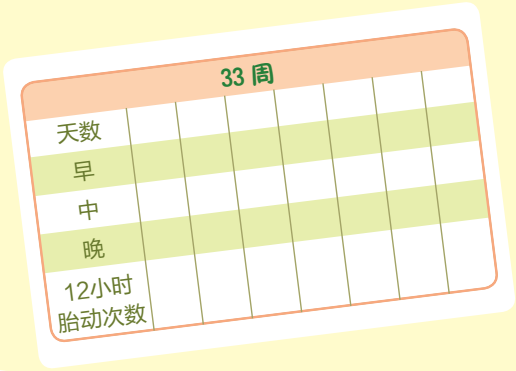
28 周							
天数							
早							
中							
晚							
12小时胎动次数							

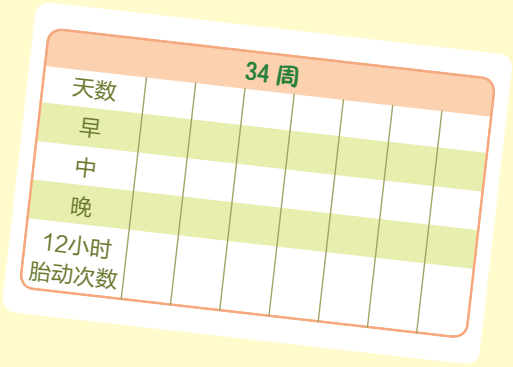
29 周							
天数							
早							
中							
晚							
12小时胎动次数							

30 周							
天数							
早							
中							
晚							
12小时胎动次数							

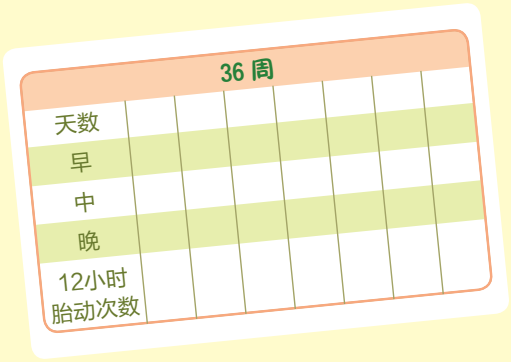
31 周							
天数							
早							
中							
晚							
12小时胎动次数							

32 周							
天数							
早							
中							
晚							
12小时胎动次数							

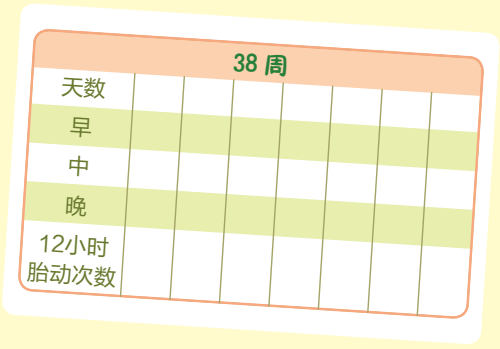

33 周
天数
早
中
晚
12小时
胎动次数

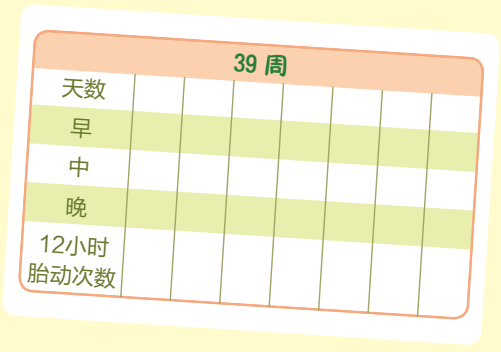

34 周
天数
早
中
晚
12小时
胎动次数

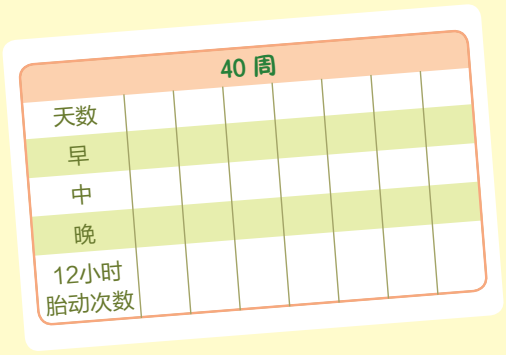

35 周
天数
早
中
晚
12小时
胎动次数


36 周
天数
早
中
晚
12小时
胎动次数


37 周
天数
早
中
晚
12小时
胎动次数


38 周
天数
早
中
晚
12小时
胎动次数


39 周
天数
早
中
晚
12小时
胎动次数


40 周
天数
早
中
晚
12小时
胎动次数



给我幸福的宝贝，

你是我的天使，是我的一切，

我会用全部生命去保护你，

只要你快乐就好！

笑吧，宝贝，

愿你一生精彩无限。

睡吧，宝贝，

愿你梦里好事连连。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

留住亲密时光 ： 我们的怀孕纪念册 / 晓湖编著. --北京 ： 电子工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-121-30067-7

Ⅰ. ①留… Ⅱ. ①晓… Ⅲ. ①妊娠期－妇幼保健 Ⅳ. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第237108号

逗号张文化创意
13910136213
全案策划

策划编辑：牛晓丽　　张陬
责任编辑：牛晓丽
印　　刷：北京盛华达印刷有限公司
装　　订：北京盛华达印刷有限公司
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路173信箱　　邮编：100036
开　　本：880×1230　1/20　　印张：10　　字数：200千字
版　　次：2017年1月第1版
印　　次：2017年1月第1次印刷
定　　价：168.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ　9616328。